Osteopenie (verlaagde botmineraaldichtheid)

Een verlaagde botmineraaldichtheid (BMD) wordt in de medische wereld ook wel osteopenie genoemd. Letterlijk betekent een verlaagde botmineraaldichtheid: minder bot.

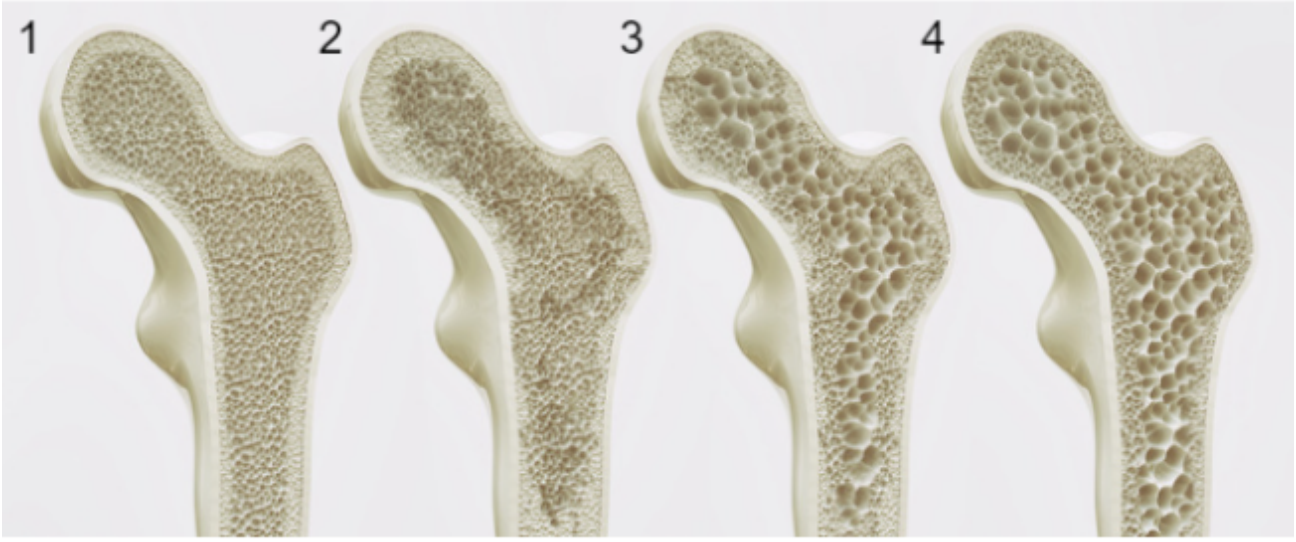
Normaal en gezond bot is soepel en sterk genoeg om tegen een stootje te kunnen. De opbouw van botten is te vergelijken met een honingraatstructuur. Onze botten bestaan uit levend weefsel en worden tijdens ons leven afgebroken en opnieuw opgebouwd. Een goed evenwicht tussen de afbraak en de opbouw van de botten is belangrijk.

Wat is osteopenie?

Rond het 40ste levensjaar verandert het evenwicht tussen opbouw en afbraak van het bot. Bij het ouder worden, breekt het lichaam meer bot af dan dat het opbouwt, waardoor de botten zwakker worden. De kracht, sterkte en buigzaamheid van de botten worden minder en daarmee neemt het risico op een botbreuk toe. Dit is een normaal verschijnsel als u ouder wordt.

De stevigheid van de botten neemt af als u osteopenie heeft. Hierdoor ontstaat er een verhoogd risico op botbreuken. Bij osteopenie is er sprake van een hoger verlies van botmassa, maar nog niet zoveel om de diagnose osteoporose (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie/osteoporose-botontkalking)vast te stellen.

Hieronder is een afbeelding te zien van een gezond bot (1) tot bot met een ernstig osteoporose (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie/osteoporose-botontkalking) (4). Zoals u kunt zien, is er een duidelijke afname van botkwaliteit te zien. Als u osteoponie heeft, ziet uw bot er ongeveer uit als bij nummer 2.



Symptomen

Van osteopenie zelf merkt u meestal niets. U komt er vaak pas achter als u een bot breekt. Wanneer u een keer

iets gebroken heeft, is de kans op een tweede breuk groter.

Onderzoek en uitslag

Een botdichtheidsmeting is een belangrijk onderzoek om vast te kunnen stellen of u osteopenie of osteoporose heeft. Hieronder leest u meer over wat deze meting inhoudt en uw eventuele uitslag.

De botdichtheidsmeting bestaat uit twee metingen:

- Een **DEXA-meting**. Bij deze meting wordt de botdichtheid in uw heupen en onderste ruggenwervels bepaald.
- Een **VFA-meting**. Hierbij wordt een foto van uw gehele wervelkolom gemaakt. Dit doen we om vast te stellen of u ingezakte wervels heeft.

De twee uitslagen samen geven een compleet beeld van de conditie van de botten. Dit wordt uitgedrukt in een T-score.

Bij een lagere T-score neemt het risico op toekomstige botbreuken toe. U heeft osteopenie als u een T-score tussen de - 1.0 en -2.5 heeft (let op: dit is een min-getal!).

Let op: De uitkomst van de meting van uw heupen kan soms verschillen van die van uw wervels. De laagste waarde is maatgevend.

Uw uitslag

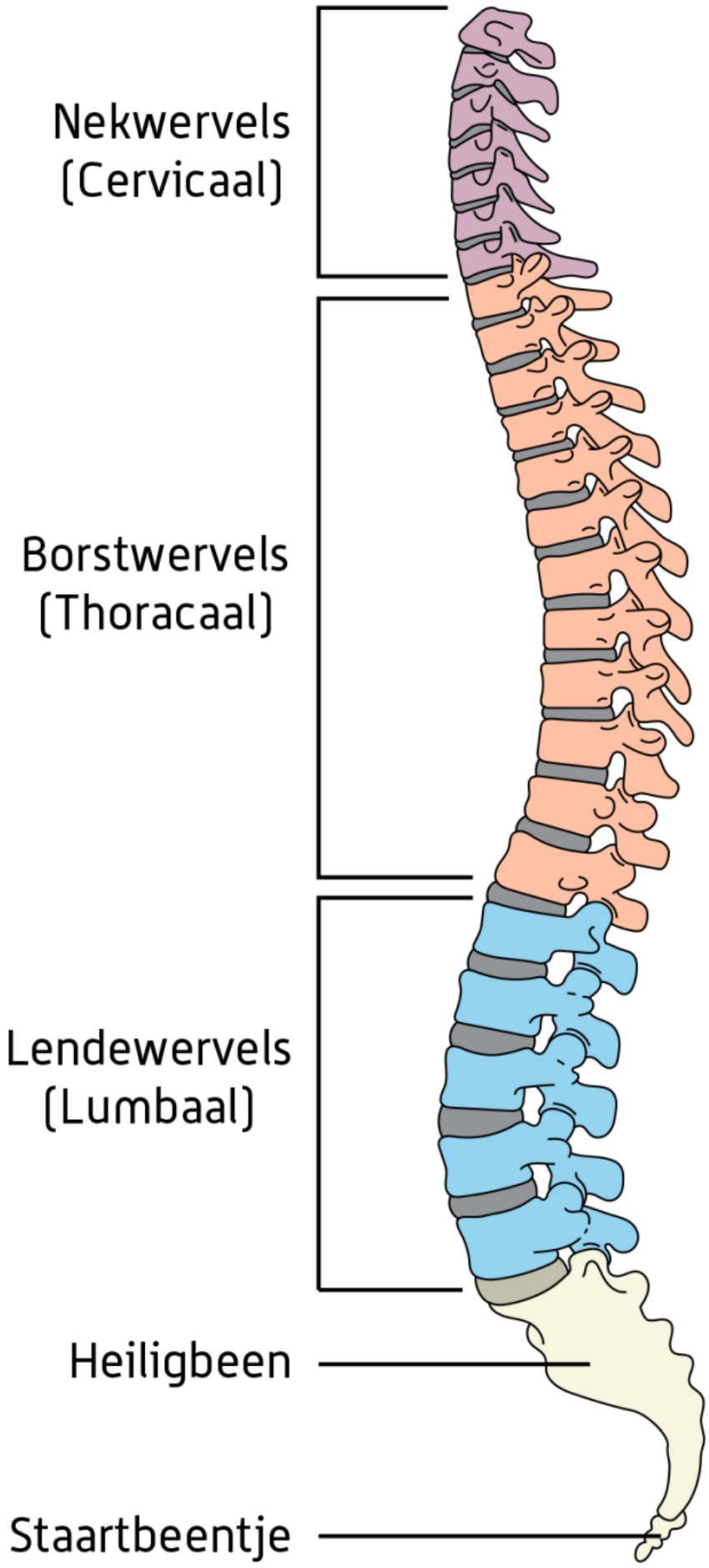
Dexa-meting:

- T-score lumbale wervelkolom (vier onderste/laagste wervels): _____
- T-score heuphals: _____



VFA-meting:

- Normaal
- Graad 2 wervelfracturen: _____
- Graad 3 wervelfracturen: _____
- Bijzonderheden: _____


Nekwervels
(Cervicaal)
Borstwervels
(Thoracaal)
Lendewervels
(Lumbaal)
Heiligbeen
Staartbeentje

Behandeling

Tijdens uw eerste (telefonische) afspraak heeft u te horen gekregen dat u osteopenie heeft. De behandeling van osteopenie bestaat onder andere uit het naleven van een gezonde leefstijl. Bij osteopenie wordt er geen medicatie geadviseerd, maar mogelijk wordt u wel geadviseerd om voedingssupplementen te nemen. Dit zijn producten in de vorm van pillen, poeders, druppels, capsules of drankjes en bedoeld als aanvulling op de dagelijkse voeding.

Wat kunt u zelf doen?

Hieronder staan een aantal tips over wat u zelf kunt doen.

Bouwstenen: ga naar buiten en eet gevarieerd

U heeft vitamine D en calcium nodig om nieuw botweefsel aan te maken.

Vitamine D

Vitamine D stimuleert de opname van calcium in het lichaam. De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht. Zorg daarom dat u regelmatig buiten komt, een half uur (30 minuten) per dag is voldoende. Daarnaast is vitamine D aanwezig in vette vis, eieren en boter.

Let op: In de maanden september tot april schijnt de zon niet krachtig genoeg om daaruit voldoende vitamine D op te nemen in ons lichaam. Daarom is het belangrijk om in deze maanden extra vitamine D3 binnen te krijgen. U krijgt hiervoor een advies dat bij u past.

Calcium

Calcium zit in melkproducten, kaas, groente, peulvruchten (zoals sperziebonen) en noten. Als u elke dag tussen de 1000 en 1200 mg calcium binnenkrijgt, is dat genoeg. Dat betekent dat u 4 tot 5 zuivelproducten op een dag moet eten of drinken. Let er daarom goed op of er genoeg calcium in uw voeding zit. Een gevarieerde voeding, volgens de Schijf van Vijf (https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx), is hierbij erg belangrijk.

Beweeg voldoende

Regelmatig bewegen zorgt voor sterke botten. Bewegen heeft een positieve invloed op de botopbouw en is daarom belangrijk. Door een halfuur (30 minuten) per dag te bewegen (en daarmee uw botten te gebruiken), bouwt u kracht, sterkte en buigzaamheid op. Denk hierbij aan activiteiten zoals wandelen, tuinieren en fitness.

Daarnaast zorgt bewegen ervoor dat u een activiteit langer vol kunt houden en dat u meer spierkracht opbouwt. Dit zorgt ervoor dat de kans om te vallen kleiner is. Voor ouderen wordt ook geadviseerd om balansoefeningen te doen om te kans op vallen te verkleinen.

Vermijd risico's

Uit onderzoek is gebleken dat alcohol, cafeïne en zout niet goed zijn voor de botkwaliteit. Om de botkwaliteit goed te houden, adviseren we om niet meer dan 1 glas alcohol en 3 kopjes koffie per dag te drinken.

Roken

Roken maakt de kans op osteoporose groter. Het is daarom raadzaam om niet te roken. Roken is een verslaving, maar het is niet onmogelijk om te stoppen. Maak een afspraak bij uw huisarts om professionele hulp in te schakelen die u kan helpen bij het stoppen van roken. Met deze hulp is de kans groter dat u stopt.

Voorkom vallen

Voorkom dat u valt. Als uw botten zwak zijn, kan zelfs een simpele val een botbreuk veroorzaken. Daarom is het belangrijk om het risico op te vallen te verkleinen. De fysio- of ergotherapeut kan u hierbij helpen.

Controle

Na uw (telefonische) afspraak aan de fractuur- en osteoporosepoli wordt de zorg overgedragen aan uw huisarts. Wij sturen hem of haar een brief.

De huisarts is op de hoogte van de osteoporoserichtlijnen. Wanneer u een nieuwe botbreuk heeft, wordt u door uw specialist opnieuw aangemeld bij de fractuur- en osteoporosepoli.

U kunt het advies krijgen om na een aantal jaar nog een botdichtheidsmeting (dexa-meting) te laten maken. Op dat moment bekijken we hoe de conditie van uw bot is. U hoort van uw verpleegkundige of dit voor u geldt.

Notities

- _____
- _____
- _____

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel ze dan gerust aan de verpleegkundige van de fractuur- en osteoporosepoli (Heelkunde). U kunt ons bereiken door een e-mail te sturen naar osteoporose-verpleegkundige@antoniusziekenhuis.nl (mailto:osteoporose-verpleegkundige@antoniusziekenhuis.nl) of contact op te nemen met de poli Chirurgie: **T** 088 320 19 00.

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.

- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Meer informatie

Kijk eventueel voor meer informatie en ervaringsverhalen op de website van de Osteoporose Vereniging (http://www.osteoporosevereniging.nl).

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Osteoporose (botontkalking) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/osteoporose-botontkalking)

Behandelingen & onderzoeken

- Fractuur- en osteoporose spreekuur (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fractuur-en-osteoporose-spreekuur)
- Bisfosfonaat - behandeling bij botontkalking (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bisfosfonaat-behandeling-bij-botontkalking)

Specialismen

- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)

Contact Chirurgie **T 088 320 19 00**