

Bisfosfonaat - behandeling bij botontkalking

Osteoporose (botontkalking) kan in de meeste gevallen behandeld worden met een bisfosfonaat. Een bisfosfonaat heeft invloed op de sterkte van het bot met als doel het voorkomen van botbreuken. Om dit medicijn goed te kunnen gebruiken, is het belangrijk om een aantal zaken erover te weten.

Bisfosfonaten remmen de botafbraak, waardoor de botkwaliteit versterkt. Er komt weer een gezonde balans tussen botaanmaak en botafbraak. Onderzoek toont aan dat bij behandeling van bisfosfonaten de kans op een volgende fractuur met 50% afneemt.

Vorbereiding

Medicatievorm

Bisfosfonaten worden in tabletvorm verstrekt. Als blijkt dat u de tabletten niet goed verdraagt of in het verleden ernstige slokdarm- of maagklachten heeft gehad, wordt gekozen voor een drankvorm of infuus. U wordt in dit geval doorverwezen naar een medisch specialist.

Supplementen

De behandelend arts zal u meestal adviseren om calciumtabletten (kalk) en/of vitamine D tabletten te gebruiken gedurende de behandeling met een bisfosfonaat. Volg deze adviezen goed op, zo voorkomt u problemen door een te laag calcium (kalk)gehalte in uw bloed tijdens de behandeling.

Behandeling

Gebruik van een bisfosfonaat

U hoeft de bisfosfonaten slechts 1x per week in te nemen. Om de opname van het medicijn te bevorderen, neemt u het middel nuchter in met een ruime hoeveelheid (niet bruisend) water.

Na het innemen van de bisfosfonaten dient u minimaal 30 minuten te wachten voordat u andere medicatie, voedsel of drank neemt. Om eventuele irritatie aan de slokdarm te voorkomen, adviseren we om gedurende een half uur na het innemen van de bisfosfonaten niet te gaan liggen of te bukken.

Over het algemeen kunt u bisfosfonaten in combinatie met bijna alle geneesmiddelen gebruiken. We raden u wel aan om dit met uw behandelend arts te bespreken. Vertel ook uw huisarts, tandarts en eventuele andere specialisten altijd welke geneesmiddelen u gebruikt.

Duur van de behandeling

Voor een effectieve behandeling is het belangrijk dat de medicatie 5 jaar wordt ingenomen. Langer dan 5

jaar een bisfosfonaat gebruiken wordt niet aanbevolen; de kans op bijwerkingen neemt dan toe.

Na 5 jaar evalueert u samen met uw huisarts wat het effect van deze behandeling is aan de hand van een botdichtheidsmeting (dexascan). Als u tijdens de behandeling van een bisfosfonaat toch een bot breekt, neem dan contact op met uw huisarts om de effectiviteit van de behandeling te beoordelen.

Bisfosfonaten

Risendronaat 35 mg of
 Alendroninezuur 70 mg

- Tablet 1x per week innemen, op een vaste ochtend in de week.
- Tablet innemen op een lege maag (nuchter).
- Tablet heel doorslikken met een groot glas water.
- De eerste 30 minuten na het innemen van de tablet **niet** plat liggen en bukken.
- Pas na 30 minuten na het innemen van de tablet weer eten, drinken en andere medicatie innemen.

- U kunt de medicatie bijbestellen via een herhalingsrecept dat u aanvraagt bij uw huisarts.
- U blijft de medicatie 5 jaar gebruiken.
- Na 5 jaar bepaalt u met uw huisarts opnieuw uw medicatiebeleid.
- Bij een nieuwe botbreuk komt u terug naar de fractuur-osteoporose poli.

Supplementen

Calcium & Vitamine D3
 Calcium
 Vitamine D3

- 1x per dag, 's avonds voor het slapen gaan innemen.
- U kunt de medicatie bijbestellen via een herhalingsrecept dat u aanvraagt bij uw huisarts.
- U gebruikt deze medicatie de rest van uw leven.

Nazorg

Bijwerkingen

De apotheker geeft u altijd een bijsluiter mee. Lees deze goed. U vindt hierin een uitgebreid overzicht van bijwerkingen die kunnen voorkomen, van zeer vaak tot zeer zelden. Het is mogelijk dat u een bijwerking krijgt, maar dit hoeft niet het geval te zijn.

Mogelijke bijwerkingen die kunnen optreden zijn milde griepverschijnselen, zoals spier- en gewrichtspijn, hoofdpijn, duizeligheid, buikpijn, misselijkheid en/of zuurbranden, ontsteking aan de slokdarm, maag of eerste deel van de dunne darm. Als u overgevoelig bent voor een bisfosfonaat kunt u een allergische reactie krijgen. Denk hierbij aan huiduitslag, koorts of benauwdheid. Neem in dit geval dan zo snel mogelijk contact op met u huisarts.

Een bijwerking die zelden voorkomt, is osteonecrose van de kaak (beschadiging van kaakbot door verminderde doorbloeding). Meld bij u tandarts dat u een bisfosfonaat gebruikt en zorg voor een goede mondhygiëne.

Stop nooit zomaar met de medicatie, overleg altijd eerst met de huisarts! De huisarts kan een alternatief middel voorschrijven of u doorverwijzen naar een specialist in het ziekenhuis.

Behandeling met medicijnen in combinatie met leefstijladviezen (beweging/voeding) is alleen effectief als u deze ook echt volhoudt. Goed bewegen en een gezonde voeding zijn aandachtspunten voor de rest van uw leven. Dat is voor veel mensen lastig, zeker als er geen directe klachten zijn. Maar het is absoluut de moeite waard om ook op latere leeftijd gezond door het leven te kunnen gaan.

Meer informatie

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met de polikliniek Heelkunde [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/chirurgie>]. U kunt ook e-mailen: osteoporose-verpleegkundige@antoniusziekenhuis.nl [<mailto:osteoporose-verpleegkundige@antoniusziekenhuis.nl>]

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Fractuur- en osteoporose spreekuur [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/fractuur-en-osteoporose-spreekuur>]
- Fractuur- en osteoporosepreventie [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/fractuur-en-osteoporosepreventie>]

Contact Chirurgie

T 088 320 19 00