

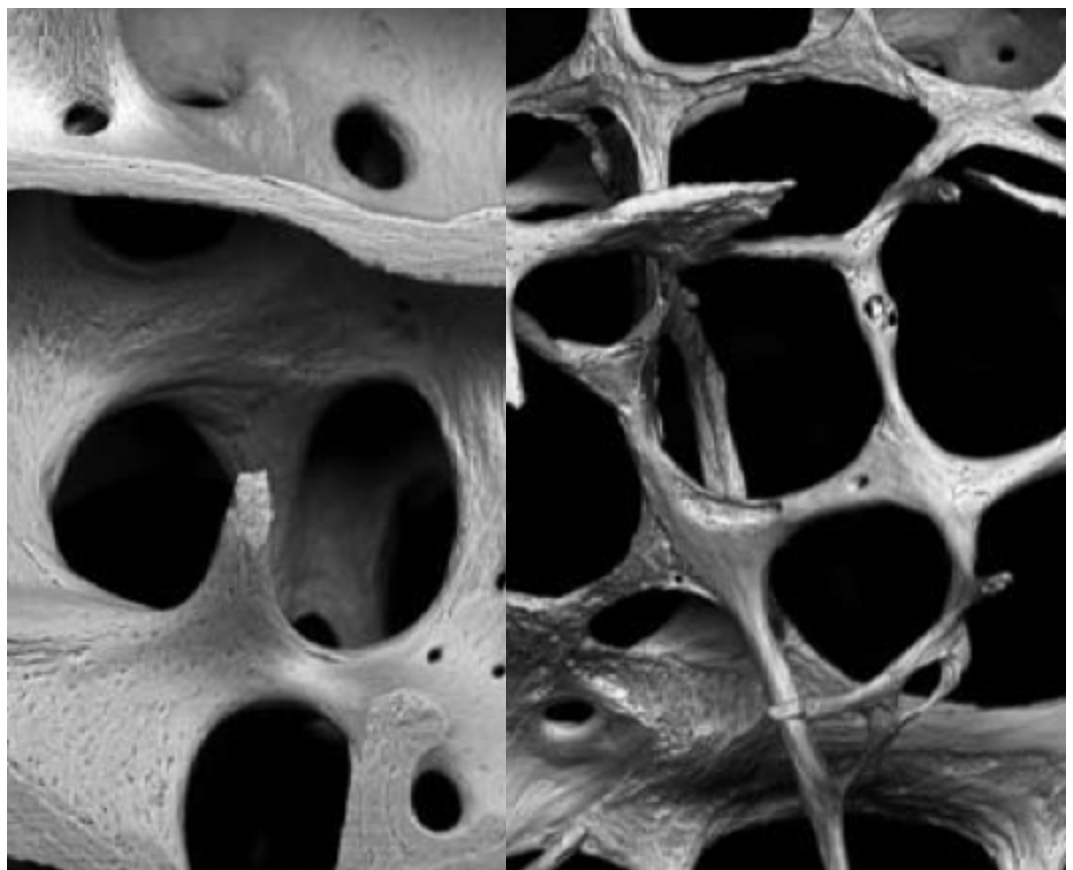


Osteoporose

Osteoporose is ook bekend onder de naam 'botontkalking'. Het is een aandoening waarbij de botafbraak sneller gaat dan de botaanmaak. Hierbij verdwijnt er kalk uit de botten en de structuur van de botten verandert, waardoor ze meer poreus (broos) worden en gemakkelijker breken. Deze folder informeert u over osteoporose, behandel mogelijkheden en wat u zelf kunt doen.

Wat zijn de klachten bij osteoporose?

Wie osteoporose heeft, loopt meer kans een bot te breken, bijvoorbeeld door een val. Hoe brozer de botten zijn, hoe groter die kans is. Op een gegeven moment kunnen botten ook min of meer spontaan breken. Een ruggenwervel kan bijvoorbeeld breken bij het tillen van een tas met boodschappen.



Links gezond bot. Rechts bot met osteoporose. Bron: Osteoporose Stichting

Kan iedereen osteoporose krijgen?

De meeste mensen met osteoporose zijn vrouwen van vijftig jaar en ouder. Bij hen zijn het meestal de hormoonveranderingen die de botafbraak versnellen. Maar ook mannen en jongeren kunnen de aandoening hebben. Dan kan er sprake zijn van een bijwerking van een ziekte of een medicijn, bijvoorbeeld prednison.



Naar schatting zijn er in Nederland 800.000 mensen met osteoporose. En naar schatting tachtig procent van hen weet dit niet!

Hoe wordt osteoporose vastgesteld?

Meestal komt osteoporose pas aan het licht wanneer iemand een bot breekt. Bent u boven de vijftig jaar en breekt u een bot, dan kan de orthopedisch chirurg met een botdichtheidsmeting nagaan of er sprake is van osteoporose.

Wat zijn de oorzaken?

Osteoporose ontstaat door een natuurlijk proces waarbij de balans van botaanmaak en botafbraak doorslaat richting botafbraak. Wanneer we als kind groeien, worden onze botten langer en dikker. Zo lang we groeien, maken we meer bot aan dan ons lichaam afbreekt. Die botaanmaak neemt nog verder toe wanneer we veel bewegen.

Wie veel beweegt (als kind en als volwassene) heeft en houdt stevigere botten. Onze botten zijn het stevigst rond ons dertigste levensjaar. Vanaf die leeftijd wint de botafbraak het langzaam van de botaanmaak. Door hormoonveranderingen zal bij veel vrouwen de botafbraak na hun menopauze een versnelling hoger gaan. Roken, slechte of eenzijdige voeding, gebrek aan lichaamsbeweging en het gebruik van bepaalde geneesmiddelen kunnen een nadelige invloed hebben op de botaanmaak en/of de botafbraak bevorderen.

Er kan ook een medische oorzaak zijn van een toegenomen botafbraak en/of afgenomen botaanmaak. U kunt hierbij denken aan bijvoorbeeld een aandoening waardoor het lichaam geen of te weinig kalk kan opnemen uit de voeding of aan medicijnen die als bijwerking de botafbraak versnellen.

Wat zijn de gevolgen?

Bij osteoporose is de kans op een botbreuk groot. Een botbreuk is altijd vervelend. Op hogere leeftijd is een breuk nog vervelender, want het herstel verloopt moeizamer. Dat beperkt de mobiliteit en geeft veel problemen. Gebroken wervels kunnen bijvoorbeeld veel rugpijnklasten geven. En een gebroken heup leidt op hogere leeftijd vaak tot een langdurige periode van klachten en ongemak.

Wanneer osteoporose onbehandeld blijft, ontstaan botbreuken steeds sneller. Aandacht voor het voorkomen van osteoporose en botbreuken is daarom gewenst. En u kunt er zelf veel aan doen!

Welke behandeling is mogelijk?

Wanneer osteoporose is ontdekt, kunt u het proces tot stilstand brengen. Er zijn anti-osteoporosemiddelen die het proces van botafbraak remmen. Deze middelen moet u minimaal drie tot vijf jaar gebruiken en dan is de kans op een breuk met de helft gedaald. Beweeg- en voedingsprogramma's ondersteunen dit effect.

Er is onderzoek gaande naar stoffen die de botaanmaak kunnen bevorderen, zodat de botten ook weer steviger worden.



Wat kunt u zelf doen om osteoporose te voorkomen?

1. Bewegen!

Bewegen is erg belangrijk om (de verdere voortgang van) osteoporose te voorkomen. Wie als kind veel beweegt, krijgt stevige botten. Wie als volwassene veel beweegt, zorgt ervoor dat de botaanmaak zo groot mogelijk blijft. Bovendien vermindert bewegen de botafbraak. Voor stevige botten is beweging waarbij uw benen en voeten uw lichaamsgewicht dragen, het beste. Touwtje springen, hardlopen en wandelen hebben meer effect dan fietsen en zwemmen.

Bewegen is niet alleen goed om uw botten stevig te maken en te houden, maar ook om uw spieren getraind te houden. Hierdoor zult u minder snel vallen, wat de kans op een breuk verkleint.

2. Kalkrijke voeding

Zuivel voorziet het lichaam van voldoende bouwstenen (calcium) om de botten stevig te houden. Wanneer u elke dag vier keer een portie zuivel drinkt of eet, is dat voldoende. Bij vastgestelde osteoporose zijn alleen kalkrijke voeding of supplementen met calcium onvoldoende om botbreuken te voorkomen. Dan zal uw arts ook anti-osteoporosepillen voorschrijven.

3. Vitamine D

Vitamine D helpt uw lichaam om de kalk (calcium) uit uw voeding om te zetten in stevige botten. Vitamine D maakt u aan in uw huid onder invloed van zonlicht – een beetje zonlicht per dag is voldoende, u hoeft niet te 'zonnen'. In de winter kunt u kiezen voor vitamine D-pillen. Komt u weinig buiten of draagt u buiten altijd een sluier, dan kunnen deze pillen u ook helpen.

Wat kunt u doen om vallen te voorkomen?

Heeft u osteoporose, dan is het verstandig de kans op vallen te verkleinen. Bekijk uw huis en tuin eens kritisch; zijn er geen matjes, vloerkleden, losse spullen of gladde oppervlakken waardoor u kunt vallen? Heeft u problemen met lopen, vraag dan advies over schoenen en eventuele hulpmiddelen. Ook gezondheidsproblemen spelen een belangrijke rol. Minder goed kunnen zien, een verminderde controle van het evenwicht, hartritmestoornissen en het gebruik van bepaalde medicijnen zijn factoren die de kans op vallen en dus op een botbreuk verhogen. Er zijn beweegprogramma's waardoor u meer in evenwicht kunt lopen en leert om 'goed' te vallen.

Is preventief onderzoek nuttig?

Bij iedereen van vijftig jaar en ouder die iets breekt, wordt overwogen om een botdichtheidsmeting te maken. De DEXA-scan; dit apparaat meet of er te weinig kalk in een bot aanwezig is. Maar osteoporose hangt ook samen met de botstructuur. Wanneer de DEXA-scan reden geeft voor bezorgdheid, zegt dat dus niet alles over de stevigheid van uw botten. Uw orthopedisch chirurg geeft een gedegen toelichting bij de uitslag van de scan.



Is artrose hetzelfde als osteoporose?

Het blijkt dat veel mensen denken dat 'artrose' en 'osteoporose' betrekking hebben op hetzelfde ziektebeeld. Misschien komt dat doordat de namen een beetje op elkaar lijken (-ose), of doordat het in beide gevallen vooral oudere mensen zijn die eraan lijden, pijn hebben en krom lopen. Maar de aandoeningen verschillen wel degelijk van elkaar. Osteoporose heeft te maken met de stevigheid van de botten, en artrose is slijtage in de gewrichten.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, neem dan contact op met uw behandelend arts.

Maak meer wetenschappelijk onderzoek mogelijk

Iedereen die klachten heeft (gehad) aan botten, gewrichten, spieren of pezen, weet hoe deze klachten je beperken in het dagelijks leven. Wetenschappelijk onderzoek draagt bij aan verdere verbetering van bestaande behandelingen en leidt tot nieuwe behandel mogelijkheden.

U kunt dit wetenschappelijk orthopedisch onderzoek steunen via de Stichting Anna Fonds|NOREF, het Nederlands Orthopedisch Research en Educatie Fonds.

Zie www.annafonds.nl of bel (071) 523 22 24.

Orthopedie: zorg voor beweging

De orthopedisch chirurg houdt zich binnen de geneeskunde bezig met de behandeling van patiënten die problemen hebben met hun bewegingsapparaat. Daaronder vallen alle beenderen, gewrichten en spieren met pezen. Een behandeling leidt in de regel tot pijnvermindering en verbetering van de functie van bijvoorbeeld schouder, knie, heup of rug. Het uiteindelijke doel van orthopedie is dat u meer bewegingsvrijheid krijgt.

Colofon

Deze folder is gemaakt onder auspiciën van de Nederlandse Orthopaedische Vereniging (NOV).

Deze folder is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Desondanks kan geen enkel recht worden ontleend aan de inhoud hiervan. De NOV aanvaardt geen aansprakelijkheid voor onjuistheden. Wijzigingen en aanvullingen kunnen op elk moment en zonder voorafgaande aankondiging worden aangebracht. Alle rechten voorbehouden. Copyright © 2013, NOV, 's-Hertogenbosch