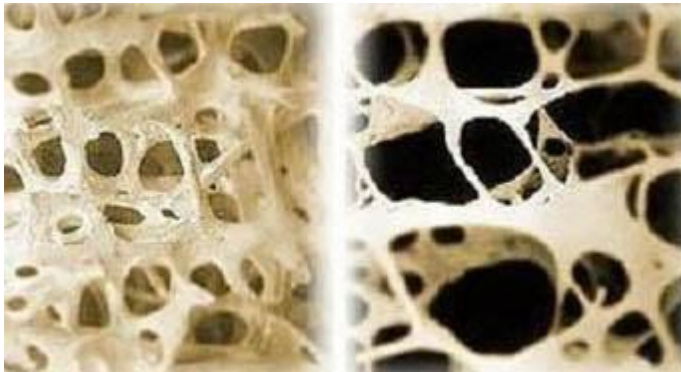


Botbreuk en botontkalking (osteoporose)

UMC St Radboud

Patiënteninformatie

Op dit moment wordt u vanwege een botbreuk behandeld in het UMC St Radboud. Uit onderzoek blijkt dat bij vrouwen ouder dan 50 en mannen ouder dan 65 jaar die een botbreuk hebben opgelopen, het risico op botontkalking (osteoporose) groter is. Osteoporose wordt in de meeste gevallen pas ontdekt wanneer men iets gebroken heeft. In deze folder kunt u lezen wat osteoporose is, hoe het ontstaat, wat de risicofactoren zijn en wat u zelf kunt doen om het risico te verkleinen. Daarnaast wordt kort ingegaan op de manier waarop osteoporose wordt vastgesteld.



Normaal bot

Osteoporotisch bot

Wat is osteoporose en hoe ontstaat het?

Osteoporose is een aandoening waarbij de botafbraak sneller gaat dan de botaanmaak. Door deze afbraak verandert de structuur van het bot waardoor de stevigheid afneemt. Osteoporose verhoogt de kans op een botbreuk.

Nieuw botweefsel aanmaken en oud botweefsel afbreken is een proces wat voortdurend in het lichaam plaatsvindt. Tot ongeveer

het 30^e - 35^e levensjaar wordt meer botweefsel aangemaakt dan afgebroken. De botten worden hierdoor steviger en de botdichtheid neemt toe. Na het 45^e levensjaar wordt meer bot afgebroken dan aangemaakt. Het is dus normaal dat bij het ouder worden de botten brozer worden. Pas bij bovenmatige botafbraak is er sprake van osteoporose.

Osteoporose komt bij zowel mannen als vrouwen voor. Wel komt het vaker voor bij vrouwen. Dit heeft te maken met de overgang. Daarnaast kan osteoporose worden veroorzaakt door bepaalde ziekten, bijvoorbeeld een te hard werkende schildklier, bepaalde long-, nier-, maag-, darm- en leverziekten of medicijnen.

Naar schatting hebben ongeveer 800.000 Nederlanders osteoporose. Jaarlijks breken ruim 80.000 mensen boven de 55 jaar een bot als gevolg van osteoporose.

Welke risicofactoren spelen een rol bij het ontstaan?

Het is niet eenvoudig aan te geven wie wel en wie geen osteoporose zal krijgen. Wel zijn er bepaalde factoren aan te wijzen die een belangrijke rol kunnen spelen bij het krijgen van osteoporose, oftewel het risico op osteoporose verhogen.

De belangrijkste risicofactoren zijn:

- botbreuk na 50e levensjaar
- bestaande wervelfractuur
- osteoporose in de familie, in het bijzonder heupfractuur bij moeder
- laag lichaamsgewicht
- ernstige immobiliteit (= het niet kunnen bewegen)
- gebruik van corticosteroïden

Hoe verkleint u zelf het risico?

Voeding, lichaamsbeweging en voldoende vitamine D zijn belangrijk om het lichaam gezond en de botten stevig en sterk te houden.

Het is belangrijk om via de voeding voldoende calcium (kalk) binnen te krijgen. Calcium is namelijk één van de belangrijkste bouwstoffen van de botten. Vooral zuivelproducten, groene bladgroenten, noten en volkorenbrood bevatten veel calcium. Te veel alcohol, zout, koffie en roken kunnen de voordelen van calciumrijke voeding weer teniet doen. Naast calcium is ook vitamine D nodig. Dit om de opname van calcium door het lichaam mogelijk te maken. Onder invloed van de zon wordt vitamine D in de huid aangemaakt. Daarnaast zit vitamine D in vette vissoorten, bijvoorbeeld haring, zalm en makreel en wordt het toegevoegd aan margarine of halvarine.

Door regelmatig te bewegen worden botten gestimuleerd sterk en stevig te blijven. Activiteiten die de botten positief belasten zijn bijvoorbeeld wandelen, hardlopen en traplopen.

Onderzoek op het dagcentrum Geriatrie

Om te onderzoeken of er bij u sprake is van osteoporose krijgt u een onderzoek op het Dagcentrum Geriatrie. In dit onderzoek wordt gekeken of u risicofactoren heeft voor osteoporose en of u risicofactoren heeft om te vallen (als de botbreuk is ontstaan naar aanleiding van een val). Na dit onderzoek wordt gekeken of u in aanmerking komt voor een botdichtheidsmeting (DEXA scan). Met de DEXA scan kan worden vastgesteld of u osteoporose heeft.

Welke behandelmogelijkheden zijn er?

Indien osteoporose wordt vastgesteld dan wordt in overleg met uw huisarts een behandeling voor osteoporose gestart. Deze behandeling bestaat uit een combinatie van medicijnen en leefstijladviezen.

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben neem dan op werkdagen contact op met het Dagcentrum Geriatrie, telefoonnummer: 024 - 366 50 50 of 024 - 361 67 76.

Adres

Bezoekadres

Dagcentrum Geriatrie
UMC St Radboud Oost
Reinier Postlaan 4, route 913
Nijmegen

Telefoonnummers

Dagcentrum Geriatrie
024 - 366 50 50 of
024 - 361 67 76

© UMC St Radboud
overname van (gedeelten uit)
deze tekst is uitsluitend
mogelijk na schriftelijke
toestemming van
Staf Concerncommunicatie