

# Osteoporose

## Botontkalking

Bij u is osteoporose vastgesteld. Op dit blad krijgt u informatie over deze aandoening, de gevolgen en de leefregels.

### Wat is osteoporose?

Osteoporose wordt ook wel botontkalking genoemd. Bij osteoporose verliezen de botten "botmassa" (calcium en andere mineralen) en structuur (verlies van botbalkjes). Met als gevolg dat de botten broos worden en makkelijk breken. Botten verliezen hun stevigheid bij het ouder worden.



Osteoporose



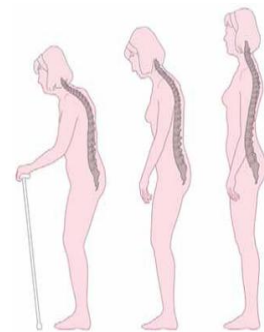
..normaal bot

Een kleine val of stoot kan al leiden tot een breuk.

Botbreuken door osteoporose komen vaker voor in de wervels, de pols of de heup maar kunnen ook op andere plaatsen voorkomen. De breuken genezen bovendien slechter dan bij mensen zonder osteoporose. Het probleem met osteoporose is, dat u er niets van merkt zolang er geen botbreuk optreedt. U kunt al 30% van uw botmassa hebben verloren op het moment dat u 'zomaar' een bot breekt! Een wervelinzakking kan (rug)pijn veroorzaken.

### Levend weefsel

Bot is levend weefsel. Het wordt uw hele leven lang voortdurend opgebouwd en weer afgebroken. Calcium (kalk) is bij de botopbouw een belangrijke stof. Vóór het 30ste jaar is de opbouw van bot groter dan de afbraak. Het bot groeit en wordt steviger. Na het 35ste jaar wordt de afbraak steeds groter. De botten verliezen dan hun stevigheid. Als er meer botweefsel wordt afgebroken dan er wordt aangemaakt, verzwakken de botten en worden ze broos (osteoporose). Daardoor kan het bot gemakkelijker breken. Toch krijgt niet iedereen op latere leeftijd te maken met osteoporose.



verkromming van de bovenrug

### Meer risico

Er zijn verschillende factoren en aandoeningen die de kans op osteoporose vergroten:

- Erfelijke aanleg; moeder of vader met een gebroken heup.
- Laag lichaamsgewicht (onder de 60 kg).
- Vrouwelijk geslacht; hogere leeftijd.
- Gebrek aan lichaamsbeweging, langdurige bedrust.
- Voedingstekorten, zoals een tekort aan calcium/een tekort aan vitamine D.
- Roken en alcohol (meer dan 3 glazen per dag).
- Gebruik van bepaalde medicijnen, zoals prednison, antidepressiva, anti-epileptica, anti-hormonale therapie bij borst- en prostaatkanker.
- Ziekten zoals COPD, diabetes mellitus, nierinsufficiëntie, chronische ondervoeding, malabsorptie, coeliakie, ziekte van Crohn en colitis ulcerosa, schildklier-aandoeningen, reumatoïde artritis, ziekte van Bechterew of SLE.
- Hormonale stoornissen zoals vervroegde overgang, stofwisselingsziekten die de aanmaak en afbraak van het bot verstoren.
- Verder zijn er aandoeningen die de kans op vallen verhogen, waardoor de kans op breuken toeneemt: problemen met lopen, hoge valfrequentie (als u meer dan 1 keer gevallen bent in het afgelopen jaar), eerdere botbreuk na het 50ste levensjaar.

### Wat zijn de gevolgen van osteoporose

Osteoporose kan leiden tot breuken of wervelinzakkingen. Dit kan naast pijn ook leiden tot vermindering van de levenskwaliteit.

Bovendien is de kans op een nieuwe breuk als u eenmaal iets heeft gebroken, groter. Aan osteoporose zelf gaat weliswaar niemand dood, maar aan de gevolgen soms wel: van de mensen met een gebroken heup overlijdt vijftieng procent binnen een jaar.

### Leefregels bij osteoporose

#### Bewegen

Dagelijks bewegen heeft een positieve invloed op de botopbouw. Voorbeelden zijn wandelen, fietsen, tuinieren, tennis, golf, roeien en fitness. Bovendien ontwikkelt u sterkere spieren, waardoor u steviger en stabiel staat. Daarmee is de kans op vallen en botbreuken kleiner. U verkleint de kans ook op vallen als u in uw huis losse voorwerpen, drempels, kleedjes, matten en snoeren verwijdert.

#### Voeding

Gezonde voeding en vitamine D kan uw botten sterker maken. Zorg daarom dat u voldoende calcium en vitamine D binnenkrijgt. Calcium is nodig voor de botopbouw. Vitamine D heeft u nodig om calcium uit de darmen op te nemen. Zie hiervoor het patiëntenblad *Voedingssupplementen + calcium controlelijst*.

### Medicijnen

Er zijn meerdere medicijnen om osteoporose te behandelen. Deze medicijnen zorgen ervoor dat de botafbraak minder snel verloopt. De botmassa kan zelfs toenemen. Onderzoek laat zien dat de kans op een botbreuk halveert als u medicijnen gebruikt. De keuze voor welk medicijn, hangt af van uw persoonlijke situatie. De osteoporose-verpleegkundige of de behandelend arts zal u uitleg geven over het medicijn dat bij u gestart wordt.

### Contact

Als u nog vragen heeft, neem dat gerust contact op met de osteoporose-verpleegkundige:

- Claudia Vaessens-Deckers 043-387 45 74 (bereikbaar di-do-vrij)
- Mehmet Elmacioglu 043-387 65 02 (bereikbaar ma t/m vrij behalve woe-middag)
- Brugpoli 043-387 56 69
- Poli Interne Geneeskunde 043-387 30 11

### Websites

- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)
- [www.osteoporosevereniging.nl](http://www.osteoporosevereniging.nl)
- [www.osteoporosestichting.nl](http://www.osteoporosestichting.nl)
- [www.botinbalans.nl](http://www.botinbalans.nl)
- [www.reumafonds.nl](http://www.reumafonds.nl)

Odin 031224 / Uitgave maart 2015

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)

# Maastricht UMC+



azM en UM werken samen onder de naam Maastricht UMC+