



Osteoporose

Inleiding

Osteoporose is een chronische botziekte die bij vrouwen en mannen voorkomt. Osteoporose wordt ook wel botontkalking genoemd. Naar schatting hebben wereldwijd 200 miljoen mensen osteoporose en in Nederland meer dan 800.000 personen. Jaarlijks breken in ons land ruim 83.000 mensen boven de 55 jaar een bot als gevolg van osteoporose. Dit betekent dat elke 6 minuten iemand een bot breekt als gevolg van deze ziekte. De meest voorkomende breuken zijn pols-, heup- en wervelbreuken.

Gelukkig hebben grootschalige medische onderzoeken, die in de afgelopen tientallen jaren zijn verricht, tot een beter inzicht in osteoporose geleid en geresulteerd in nieuwe, snelle en effectieve behandelingsmethoden.

Deze brochure is bedoeld om u te informeren over wat osteoporose nu precies is en welke gevolgen het heeft voor uw gezondheid en persoonlijke kwaliteit van leven. Ook vindt u in deze brochure praktische tips over dingen die u zelf kunt doen om osteoporose tegen te gaan.


Wat is osteoporose?


Osteoporose (osteon = bot; porose = opening) is een botziekte die in de volksmond ook wel botontkalking wordt genoemd. Bij deze aandoening wordt het bot geleidelijk brozer, waardoor het gemakkelijk kan breken. Dit in tegenstelling tot normaal en gezond bot dat flexibel en sterk genoeg is om tegen een stootje te kunnen. De structuur van botten is te vergelijken met een honingraat.

Bij osteoporose worden de gaten in de honingraatstructuur geleidelijk groter waardoor de structuur van het bot verzwakt. Een kleine val of stoot kan dan een botbreuk tot gevolg hebben. Wanneer u bijvoorbeeld een tas met boodschappen optilt of op een ongelukkige manier van een stoep afstapt, kunt u zomaar een heup, pols of rugwervel breken.

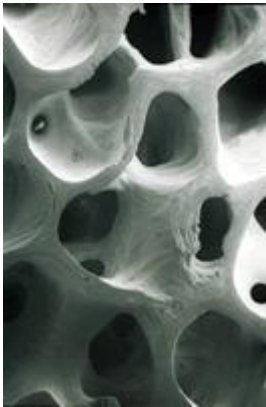
Botopbouw en botafbraak, hoe zit dat?

Onze botten bestaan uit levend weefsel en worden gedurende ons hele leven opgebouwd en weer afgebroken. Bij kinderen en tieners is de opbouw groter dan de afbraak, waardoor het bot steviger wordt en groeit.



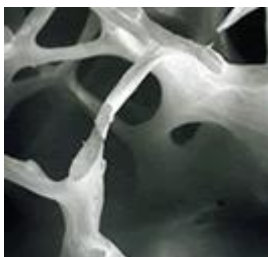


Rond het 30e levensjaar wordt de maximale bothoeveelheid bereikt. Vervolgens breekt een periode van evenwicht aan waarin evenveel bot wordt opgebouwd als afgebroken.



Gezond bot (©MSD)

Na ongeveer het 40e levensjaar verloopt de afbraak sneller dan de opbouw. Hierdoor neemt de bothoeveelheid af. Dit heeft tot gevolg dat de honingraatstructuur, die zorgt voor kracht, sterkte en buigzaamheid, wordt aangetast en de botten dus zwakker worden. Vooral bij vrouwen na de overgang is dit het geval.



Poreus bot (©MSD)





Osteoporose: loopt u een verhoogd risico?

Het is vaak moeilijk aan te geven wie wel osteoporose krijgt en wie niet. Deze botziekte komt het meest voor bij vrouwen na de overgang (= menopauze).

Eén op de vier vrouwen boven de 55 jaar krijgt osteoporose. Rond de 70 jaar heeft bijna de helft van de vrouwen osteoporose. Bij vrouwen is osteoporose vaak een direct gevolg van de overgang. Na de overgang worden nauwelijks vrouwelijke geslachtshormonen (oestrogenen) aangemaakt door het lichaam. Deze hormonen spelen een belangrijke rol bij de aanmaak van het bot. Het verlies van de bothoeveelheid kan de eerste jaren na de overgang snel gaan: tot 6 procent verlies per jaar.

Osteoporose komt ook bij mannen voor. Mannen bouwen echter als ze jong zijn, een hogere bothoeveelheid op dan vrouwen. Hierdoor lopen ze minder snel een verhoogd risico op botbreuken. Osteoporose komt bij één op de twaalf mannen voor.

Risicofactoren voor osteoporose zijn onder te verdelen in: persoonlijke factoren, factoren die te maken hebben met de levensstijl en factoren die in verband kunnen worden gebracht met ziekten en/of het gebruik van bepaalde medicijnen.

PERSOONLIJKE FACTOREN	LEVENSTIJL	ZIEKTEN/ MEDICIJNGEBRUIK
Vrouw zijn (vooral blank of Aziatisch)	Weinig lichaamsbeweging	Gebruik ontstekingsremmers (corticosteroiden)
Menopauze voor het 45 ^e levensjaar	Onvoldoende kalk (calcium) inname	Verhoogde (bij)schildklierwerking
Slank en tenger postuur	Weinig zon (tekort aan vitamine D)	Maag- en darmziekten



PERSOONLIJKE FACTOREN	LEVENSTIJL	ZIEKTEN/MEDICIJNGEBRUIK
Erfelijkheid (vooral botbreuk bij moeder)	Overmatig alcoholgebruik (> 3 glazen/dag)	Nier- en leverziekten
Leeftijd (50+)	Te veel koffie (> 7 koppen/dag)	Anorexia Nervosa
Eerdere botbreuk na 50 ^e levensjaar	Roken	Reuma

Hoe kan osteoporose uw leven beïnvloeden?


Osteoporose wordt vaak omschreven als een 'stille ziekte', omdat niet is te voelen dat botten zwakker worden. Hierdoor is de ziekte vaak een heel eind gevorderd voordat de eerste klachten of afwijkingen duidelijk worden.

Een van de eerste klachten die kan duiden op osteoporose is rugpijn. Een plotselinge pijn in de wervelkolom tijdens een normale inspanning kan duiden op een wervelinzakking. Door het inzakken van meerdere wervels wordt de rug krommer met als gevolg dat men steeds kleiner wordt.

Als hier niets aan gedaan wordt, kunnen belangrijke organen zoals de longen, blaas en darmen in het gedrang komen. Dit kan problemen met ademen, incontinentie en evenwicht veroorzaken. Het wordt dan vaak moeilijker de normale (huishoudelijke) dingen van alledag te blijven doen.

In het ernstigste geval kan een osteoporose patiënt een heup breken. In Nederland breken per jaar circa 15.000 mensen een heup. Een dergelijke breuk betekent meestal een operatie en een verblijf van een aantal weken in het ziekenhuis met daarna een langdurige revalidatieperiode.

Bijna 50 procent van de patiënten boven de 50 jaar die een heup breekt, komt uiteindelijk in een verzorgingshuis terecht en verliest daarmee zijn onafhankelijkheid.



Met deze feiten in gedachten, is het belangrijk dat u zich bewust bent van uw persoonlijk risico op botbreuken. En nog belangrijker: hoe u dit risico kunt beperken. U kunt zelf namelijk veel doen voor uw botten!

Bind de strijd aan tegen osteoporose!

Gelukkig kunnen de meeste patiënten met osteoporose een normaal leven blijven leiden. U kunt met uw arts diverse maatregelen nemen om de ziekte te behandelen en daarmee voorkomen dat het erger wordt. Eenmaal verloren gegaan bot kan moeilijk worden hersteld. Een verder verlies van het bot kan echter wél worden voorkomen en het overgebleven bot kan met medicijnen worden versterkt.

Handige tips


1. Let op uw voeding

U kunt allereerst zorgen voor een gezonde voeding die rijk is aan calcium (kalk). Calcium is het belangrijkste mineraal voor de opbouw van sterke en gezonde botten. Maar liefst 99 procent van het calcium in ons lichaam zit in onze botten. Behalve voor de opbouw van botten is calcium ook belangrijk voor het functioneren van hart, spieren en andere belangrijke organen.

Aangezien het meeste bot in de jeugd wordt aangemaakt, is het belangrijk dat er vanaf de vroege kinderjaren voldoende aandacht wordt besteed aan een calciumrijke voeding. Ook wanneer men ouder wordt, is het belangrijk voldoende calcium te blijven innemen. Want naarmate men ouder wordt, neemt het lichaam minder goed calcium op.

Om aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid te komen, kunt u van vier aanvullende zuivelproducten per dag uitgaan, bijvoorbeeld een glas melk, karnemelk, een plak kaas of yoghurt.

Let op! Bepaalde voedingsproducten gaan juist de opname van calcium tegen. Cafeïnehoudende dranken (koffie en thee), alcohol en zout onttrekken calcium aan de botten. Ook sigaretten komen botten niet ten goede. Ter aanvulling op uw voeding kunt u eventueel een calciumsupplement overwegen. Er zijn verschillende supplementen beschikbaar. U kunt hierover het beste uw arts raadplegen.





2. Geniet van de buitenlucht

De inname van calcium gaat hand in hand met de inname van voldoende vitamine D. Vitamine D bevordert de opname van calcium uit onze voeding en is daarom belangrijk. In principe maakt uw lichaam zelf vitamine D aan onder invloed van zonlicht. Het is dus verstandig om regelmatig te bewegen in de buitenlucht, minstens 20 - 30 minuten per dag.


Wanneer men te weinig buiten komt, met name in de donkere wintermaanden, kan men door op de voeding te letten, zorgen dat er extra vitamine D wordt opgenomen in de darmen. Vooral boter, vis en noten bevatten vitamine D.


3. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging

Er wordt weleens gezegd 'een gezonde geest in een gezond lichaam', maar niet alleen uw lichaam en geest worden door voldoende lichaamsbeweging gevoed, ook uw botten worden aanzienlijk sterker. Wanneer u beweegt, wordt de aanmaak van botweefsel gestimuleerd. Goede voorbeelden van activiteiten die bijdragen aan de stevigheid van uw botten zijn wandelen, hardlopen, aerobics, dansen en tennis. Maar ook bijvoorbeeld tuinieren, traplopen of het verrichten van licht huishoudelijk werk vormen een prima alternatief. Waar uw voorkeur ook naar uit gaat, probeer iedere dag minstens een half uur te bewegen. Hierdoor blijft uw lichaam soepel en krachtig en blijft uw evenwicht- en coördinatievermogen op peil, waardoor u de kans op valpartijen en botbreuken verkleint.

4. Beperk het risico op vallen

'Voorkomen is beter dan genezen'. Ook bij osteoporose. Wanneer iemand reeds een bot heeft gebroken, is de kans op een volgende breuk sterk toegenomen. Met name voor oudere mensen die moeilijk ter been zijn, is het raadzaam de volgende tips op te volgen om het vallen te beperken:

- Laat uw ogen regelmatig controleren en/of uw bril corrigeren.
 - Wanneer u moeilijk ter been bent, overweeg dan een wandelstok of rollator aan te schaffen.
 - Vermijd zoveel mogelijk geneesmiddelen waar u slaperig of duizelig van wordt. Raadpleeg altijd eerst uw huisarts!
 - Beperk het gebruik van alcohol en rook niet.
 - Zorg ervoor dat tapijten in uw woning vastliggen en haal ze desnoods weg.
 - Hou ruimte in uw woning vrij waar veel wordt gelopen en vermijd uitstekende voorwerpen.
- 

- 
- Pas de hoogte van uw meubels aan, denk hierbij aan uw bed, stoel en toilet.
 - Zorg voor goede verlichting in uw woning en let er op dat de lichtsakelaars gemakkelijk bereikbaar zijn.
 - Plaats handgrepen dichtbij het toilet.
 - Installeer zo nodig een badbankje in de badkuip.
 - Blijf binnen als het buiten glad is.
 - Let op dat uw schoeisel voorzien is van antislipzolen.

Behandeling van osteoporose

Osteoporose is gelukkig goed te behandelen. Er is veel onderzoek naar gedaan, dat geresulteerd heeft in nieuwe behandelingsmethoden. Belangrijk bij het behandelen van osteoporose is dat het zo snel mogelijk het risico op botbreuken vermindert.

Uw behandelend arts kan verschillende middelen voorschrijven om osteoporose tegen te gaan. Als hiertoe wordt overgegaan, luistert de inname zeer nauw. Voor adviezen en vragen met betrekking tot de inname van de voorgeschreven medicatie, kunt u contact opnemen met de osteoporose-verpleegkundige. Achterin deze brochure vindt u de telefoonnummers.

Effecten behandeling


Net zoals u niet kunt voelen dat uw botten zwakker worden als gevolg van osteoporose, zo kunt u ook niet voelen dat uw botten sterker worden door de behandeling (waaronder het innemen van de medicijnen). Maar wees gerust: de meeste behandelingen voor osteoporose geven al binnen enkele maanden een positief effect op uw botten, zodat ze weer beter tegen een stootje kunnen.


Blijf trouw aan de behandeling

Ook al voelt u niet direct resultaat, ga altijd door met het innemen van uw medicijnen. Wanneer u stopt met de inname, gaat uw botsterkte direct achteruit. Om een verlaagd risico op botbreuken te houden, is het belangrijk de voorgeschreven behandeling te blijven volgen. Uw behandelend arts kan u vertellen hoe lang u uw medicijnen moet blijven innemen.

Tot slot

Iedereen krijgt op een gegeven moment te maken met een vermindering van de bothoeveelheid. Dat is in principe niet bijzonder. Het wordt pas een probleem als dit osteoporose wordt. Dit kan, zoals in deze brochure is uitgelegd, ernstige gevolgen hebben voor uw gezondheid en kwaliteit van





leven. Verder is in deze brochure uitgelegd dat u veel zelf kunt doen om de strijd tegen osteoporose aan te gaan. Toch kunnen nieuwe botbreuken optreden, maar de kans erop wordt duidelijk kleiner.

Nog even de adviezen op een rijtje:

- Let goed op uw voeding: gebruik voldoende calcium (kalk).
- Beperk het risico op vallen.
- Beweeg regelmatig: breng dagelijks minimaal 20 - 30 min. in de buitenlucht door (voor de opname van vitamine D).
- Volg de aanwijzingen van uw arts op inzake het innemen van medicijnen: gaat het verlies van kalk in uw botten tegen en maakt uw botten sterker.
- Blijf trouw aan het innemen van uw medicijnen.

Als u deze adviezen opvolgt, kunt u ook met osteoporose volop van het leven blijven genieten!

Telefoonnummers

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen, problemen of klachten hebben, kunt u contact opnemen met uw behandelend arts of met de osteoporose verpleegkundige.

Op werkdagen van 9.00 – 16.00 uur:

Osteoporose verpleegkundige: (070) 210 4041
Polikliniek Interne Geneeskunde: (070) 210 2011

Mailen is ook mogelijk via g.brink@hagaziekenhuis.nl

Niet vergeten

Wilt u niet vergeten:

- Bij ieder bezoek en/of onderzoek uw patiëntenstickers, zorgverzekeringsgegevens en geldig legitimatiebewijs mee te nemen.
- (Nieuwe) patiëntenstickers te laten maken bij wijzigingen in uw gegevens of als u deze nog niet heeft.
- Aanvraag van uw huisarts mee te nemen (indien van toepassing).

Met dank aan Procter & Gamble.

HagaZiekenhuis
Locatie Sportlaan, Sportlaan 600, 2566 MJ Den Haag
Locatie Leyweg, Leyweg 275, 2545 CH Den Haag

H09.019-03

