

Behandeling van osteoporose

Botontkalking

www.nwz.nl

Inhoud

Wat is osteoporose?	3
Wie krijgen osteoporose?	3
Behandeling van osteoporose	4
Wat kunt u doen om uw botten te beschermen?	4
Het is belangrijk dat u niet valt	6
Meer weten	7
Uw vragen	7

In overleg met de reumatoloog of internist wordt u behandeld voor osteoporose. Dit is botontkalking. In deze folder vindt u uitleg over osteoporose, over de behandeling en wat u zelf kunt doen om verdere botontkalking te voorkomen.

■ **Wat is osteoporose?**

Osteoporose betekent letterlijk poreus of broos bot. De botten zijn broos doordat er te weinig mineralen, voornamelijk calcium (kalk), in de botten zitten. Bot is levend weefsel. Ons leven lang worden er nieuwe botcellen aangemaakt en oude botcellen afgebroken. Vanaf ongeveer 35 jaar gaat de conditie van onze botten langzaam achteruit doordat het lichaam meer bot afbreekt dan aanmaakt. Hierdoor verzwakken de botten en worden ze broos. De zogenoemde botdichtheid neemt af. Dit is een natuurlijk proces. Een nadeel van broze botten is dat ze gemakkelijk breken.

■ **Wie krijgen osteoporose?**

Niet iedereen krijgt osteoporose. Maar vrouwen hebben wel meer kans om osteoporose te krijgen. Dit heeft te maken met de overgang (menopauze). In en na de overgang maakt het lichaam veel minder van het vrouwelijk geslachtshormoon oestrogeen aan. Dit hormoon remt de botafbraak.

Mannen hebben hier geen last van en hebben van nature meestal een grotere botdichtheid dan vrouwen.

Wat zijn risicofactoren voor osteoporose?

Of iemand osteoporose krijgt, is behalve van leeftijd en geslacht ook afhankelijk van de volgende factoren:

- als u na uw vijftigste iets gebroken heeft
- een laag gewicht
- bepaalde hormonale stoornissen zoals de ziekte van Cushing, een vervroegde overgang en aandoeningen aan de schildklier
- gebrek aan lichaamsbeweging
- langdurige bedrust
- een tekort aan voedingsstoffen waaronder vitamine D en calcium

- te weinig zonlicht
- roken
- veel alcohol drinken
- gebruik van bepaalde medicijnen zoals prednison (corticosteroïden)
- naaste familieleden met botbreuken
- stofwisselingsziekten die de aanmaak en afbraak van het bot verstoren
- erfelijke aanleg
- reumatische ziekten zoals Reumatoïde Artritis

■ **Behandeling van osteoporose**

U wordt behandeld door de reumatoloog of internist. Voordat u wordt behandeld, worden eventuele risicofactoren in kaart gebracht. De behandeling van osteoporose bestaat uit:

- leefstijladviezen
- voedingsadviezen
- lichaamsbeweging
- valpreventie

Daarnaast zal er een behandeling voorgesteld worden met medicijnen. Door deze medicijnen kan osteoporose worden gestopt waardoor er minder kans is op (nieuwe) botbreuken. Bepaalde medicijnen bevorderen zelfs de aanmaak van nieuw bot. Deze behandeling duurt meerdere jaren.

Welke medicijnen u krijgt, hangt af van:

- de ernst van de osteoporose
- uw persoonlijke risicofactoren
- of er bepaalde ziektes in uw naaste familie voorkomen
- eventuele andere medicijnen die u gebruikt

Vaak schrijft de reumatoloog of internist ook extra vitamine D en calcium voor.

■ **Wat kunt u doen om uw botten te beschermen?**

Belangrijke risicofactoren voor osteoporose zijn een tekort aan calcium en vitamine D. Calcium is nodig voor een goede opbouw van bot. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium goed wordt opgenomen in het lichaam.

Calcium: belangrijkste bouwstof voor het bot

Calcium geeft stevigheid aan het skelet en gebit. Als u een tekort aan calcium heeft, haalt uw lichaam deze stof uit uw botten waardoor de botdichtheid nog sneller afneemt. Calcium zit vooral in zuivelproducten zoals melk, kaas en yoghurt. Het maakt niet uit of u volle, halfvolle of magere producten gebruikt. Ook peulvruchten, groente, fruit en noten bevatten calcium. Als u elke dag calciumrijke voeding neemt, 4 consumpties calcium per dag, denkt u aan bijvoorbeeld twee glazen melk en twee porties kaas, dan is dat voldoende. Een verpleegkundige gaat samen met u na of u voldoende calcium binnenkrijgt of dat extra calcium in de vorm van een tablet zinvol is.

Vitamine D: belangrijk voor de opname van calcium

Vitamine D helpt ons lichaam om calcium op te nemen uit ons voedsel. Vitamine D zit onder andere in vette vis zoals zalm, makreel, bokking en haring. In mindere mate ook in vlees (lever), eieren en volle melkproducten. Aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten wordt vitamine D toegevoegd.

De meeste vitamine D echter wordt door onze huid gemaakt uit zonlicht, vooral in de maanden april tot september als de zon krachtig genoeg is. Met het ouder worden vermindert dit vermogen van de huid om vitamine D te maken.

De reumatoloog of internist bespreekt met u of u extra vitamine D nodig heeft en zo ja, hoeveel.

Wees matig met onder andere koffie, thee en alcohol

Bepaalde voedingsproducten bevorderen de uitscheiding van calcium via de urine. Wees daarom matig met:

- koffie en thee
- alcohol
- koolzuurhoudende dranken
- zout
- vlees

Ook roken heeft een negatieve invloed op de botdichtheid.

Blijf in beweging

Beweging is erg goed voor sterke botten. Doe liefst iedere dag een half uur tot een uur aan lichaamsbeweging. Vooral gewichtsdragende lichaamsbeweging zoals wandelen, traplopen, springen, tuinieren en tennissen hebben groot effect. Regelmatig bewegen is ook goed voor uw spieren. Het vergroot uw lenigheid en behendigheid. Dit helpt om vallen en misstappen te voorkomen. Kies een manier van bewegen die bij u past en waar u plezier in heeft. Dan is de kans dat u het volhoudt groter.

■ Het is belangrijk dat u niet valt

Met zwakke botten kan zelfs een lichte val een botbreuk veroorzaken. Het is daarom belangrijk dat u niet valt. U kunt het risico verminderen door:

- regelmatig te wandelen of aan yoga te doen: dit is goed voor verbetering van kracht en balans
- stevige schoenen met een stroeve zool te dragen
- geen medicijnen te gebruiken waar u slaperig van wordt
- te zorgen voor een goede bril (laat zo nodig uw ogen testen)

Valt u vaak? Meld dit dan bij uw arts.

Adviezen voor een veilig huis

Ook een veilig huis is belangrijk om te voorkomen dat u valt. Hieronder vindt u adviezen voor een veilig huis:

- zorg dat alle **elektriciteitsnoeren** langs de plint weggewerkt zijn
- zorg voor genoeg **loopruijnte** tussen uw meubels
- zorg in uw hele huis voor genoeg **licht**, zeker **op de trap!**
- heeft u een **opstapje bij uw voordeur**? Zorg dan dat u hier niet over kunt struikelen
- zorg ervoor dat er in of om uw huis geen **tegels** uitsteken
- zorg voor een **stroeve vloer** en **stroeve traptreden**
- zorg ervoor dat beide **trapleuningen** stevig vastzitten
- haal **losse vloerkleedjes** weg en houd de vloer vrij van rommel

- verwijder **drempels** of zorg voor een schuine kant
- leg **antislipmatjes** op de vloer van de badkamer, in de douche en in bad.
Overweeg montage van beugels in de badkamer en het toilet
- zorg voor **deurklinken** waar u niet achter kunt blijven haken

■ Meer weten?

Kijk voor meer informatie over osteoporose ook op de volgende websites:

- www.osteoporosevereniging.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.veiligheid.nl
- www.gezondheidsraad.nl
- www.stichtingseptember.nl

■ Uw vragen

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? U kunt dan contact opnemen met polikliniek reumatologie of polikliniek interne geneeskunde. Dit kan op werkdagen tussen 8:30 en 16:30 uur.

- locatie Alkmaar
polikliniek reumatologie, 072 - 548 3250
polikliniek interne geneeskunde, telefoon 072 - 548 3522
- locatie Den Helder
polikliniek reumatologie, telefoon 0223 - 696 902
polikliniek interne geneeskunde, telefoon 0223 - 696 343

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie reumatologie
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh

Artikel nr 150149/2016.12

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.