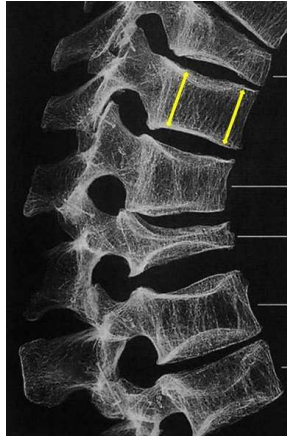


## Osteoporose



### Wat is osteoporose?

Door te verouderen, worden de botten brozer. Wanneer de botten te broos worden, spreken we van botontkalking of osteoporose.

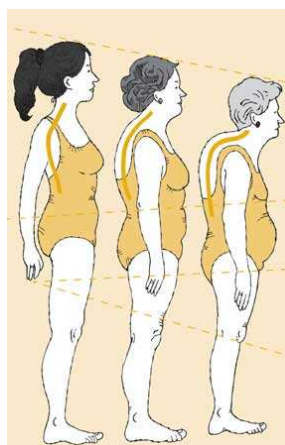
Ons lichaam maakt voortdurend nieuw botweefsel en breekt ook het oude botweefsel af. Dit is een continu proces. Op oudere leeftijd wordt er echter meer botweefsel afgebroken.

### Wat zijn de oorzaken?

Mogelijke oorzaken zijn onvoldoende lichaamsbeweging, te weinig kalk in de voeding en te weinig dag/zonlicht. In de eerste jaren na de menopauze wordt het bot sneller afgebroken. Vrouwen hebben daardoor op latere leeftijd meer kans op osteoporose dan mannen. Bepaalde ziektes (schildklierandoeningen) of bepaalde medicatie (langdurig gebruik van cortisone) kunnen ook osteoporose veroorzaken.

### Wat zijn de klachten?

Osteoporose veroorzaakt op zich geen klachten, maar de kans dat u een bot breekt na een val is wel hoger. Soms kan er ook spontaan een breuk of een inzakking ontstaan van een ruggenwervel.



## Kan men dit opsporen?

Risico bepaling: Maak gebruik van deze vragenlijst om je risico te bepalen

<b>De osteoporose-spiegel</b>	<b>aantal punten</b>
- Ik ben een vrouw.	2
- Ik ben tussen 50 en 70 jaar oud.	1
- Ik ben ouder dan 70 jaar.	3
- Ik weeg tussen 55 en 60 kg.	1
- Ik weeg minder dan 55 kg.	3
- Ik rook minstens één pakje sigaretten per dag.	1
- Ik drink minstens vijf kopjes koffie per dag.	1
- Ik drink meer dan drie glazen alcoholhoudende drank per dag.	1
- Ik gebruik weinig melkproducten.	1
- Ik kom weinig buiten of in de zon.	2
- Ik neem maar weinig lichaamsbeweging.	1
- In mijn familie komen botbreuken na het 45ste jaar voor.	2
- Sommige van mijn familieleden zijn duidelijk kleiner geworden.	2
- Ik heb één van de volgende ziekten:	3
- verhoogde schildklierwerking	
- niet goed geregelde suikerziekte	
- een leverziekte	
- Ik heb na mijn 50ste een polsfractuur gehad.	1
- Ik ben blank of Aziatisch.	2
- Ik ben meer dan drie centimeter kleiner geworden dan vroeger.	2
- Voor mijn 45ste is mijn menstruatie geheel of bijna geheel opgehouden én ik heb sindsdien geen vrouwelijke hormonen of oestrogenen gebruikt.	3
- Gedurende lange tijd heb ik cortisonepreparaten gebruikt.	3

Indien uw score **minder dan 12 punten** bedraagt, hoeft u zich weinig zorgen te maken. De kans op osteoporose is erg klein. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en let op voldoende kalkinname met de voeding, dan blijft uw kans klein.

Indien uw score **meer dan 12 punten** bedraagt, hebt u verhoogde kans om osteoporose te krijgen. Bespreek dit met uw huisarts.

### Metten van de botdichtheid

- ✓ Een speciaal röntgenapparaat meet de stevigheid of dichtheid van uw botten. Als de dichtheid van uw bot veel minder is dan de normale dichtheid (afhankelijk van de leeftijd) dan hebt u osteoporose.
- ✓ Bij wie gebeurt een meting
  - Na een wervelbreuk
  - Als u een vrouw bent en u na uw 50 jaar een bot heeft gebroken
  - Langdurig gebruik van cortisone

## Behandeling

- ✓ Adviezen om osteoporose tegen te gaan en de kans op een botfractuur te verminderen
  - Voldoende lichaamsbeweging
    - 5 keer per week een halfuur wandelen, fietsen, sporten
    - Dit zorgt voor aanmaak van botweefsel en versterkt uw spieren
    - Blijf actief!
  - Gezonde voeding met voldoende zuivelproducten
    - 4 porties zuivel per dag. 1 portie = 1glas melk of 1 plakje kaas
    - Zuivelproducten bevatten kalk en vitamine D
  - Vitamine D is nodig om kalk uit de voeding op te nemen
    - Als u dagelijks buiten komt met uw gezicht en handen onbedekt, maakt uw lichaam via het zonlicht voldoende vitamine D aan.
  - Verminder het valrisico
    - Zorg dat er geen losliggende matjes of verlengsnoeren op de vloer liggen.
    - Zorg voor een goede verlichting
    - Als u 's nachts opstaat, blijf dan even op de rand van uw bed zitten zodat u niet duizelig wordt.
- ✓ Medicatie
  - Calcium en Vitamine D
    - Het kan zijn dat u onvoldoende calcium en vitamine D opneemt via de voeding. Uw arts zal dit samen met u bespreken en dit zo nodig voorschrijven.
  - Mensen met een sterk verlaagde botdichtheid moeten soms andere medicijnen bijnemen. Uw arts zal dit met u bespreken.

## Vragen?

Voor verdere informatie of vragen kan je altijd bij één van de huisartsen terecht.