

# Osteoporose (Botontkalking)

Polikliniek geriatrie



Beter voor elkaar

## Wat is osteoporose?

Osteoporose is een ziekte van de botten. Je botten vernieuwen zich steeds: er komt nieuw bot bij en oud bot verdwijnt. Tot je 30 bent, wordt er meer bot bijgemaakt dan afgebroken, waardoor je botten sterker worden. Na je 35e wordt er meer bot afgebroken dan bijgemaakt. Dat is normaal als je ouder wordt, maar daardoor worden je botten wel wat zwakker.

Bij osteoporose gaat het afbreken van botten veel sneller. Hierdoor worden de botten heel broos en breken ze makkelijk. Een kleine val kan al zorgen voor een botbreuk. Vaak breken bij osteoporose de heup, pols of ruggenwervels. Veel mensen weten niet dat ze osteoporose hebben, totdat ze een bot breken.

## Wanneer heeft iemand een vergrote kans op osteoporose?

Er zijn verschillende zaken waardoor iemand een vergrote kans op osteoporose heeft:

- Ouder dan 50 jaar;
- Een calcium- en/of vitamine D tekort;
- Roken en alcohol (meer dan 3 glazen per dag)
- Erfelijke factoren, zoals ouders die een heupfractuur of osteoporose hebben gehad;
- Vrouwen hebben een groter risico vanwege de overgang.
- Laag gewicht (onder de 60kg);
- Weinig lichaamsbeweging;
- Bepaalde medicijnen zoals prednison of anti-depressiva;
- Bepaalde darmziekten, waarbij voeding minder goed wordt opgenomen of er ontstekingen zijn;
- Bij anti-hormonale behandelingen bij bijvoorbeeld borstkanker of prostaatkanker;
- Bij een tekort aan geslachtshormonen, bijvoorbeeld door een vroege overgang;
- Bij afwijkingen van de schildklier of bijschildklier;
- Reuma.

## **Wat zijn de gevolgen van osteoporose?**

### **Botbreuken**

Bij osteoporose doen je botten meestal geen pijn, maar ze breken wel sneller. Dit kan problemen geven, zoals minder zelf dingen kunnen doen. Je kunt ook minder fit worden, waardoor gewone dingen lastiger worden. Sommige mensen worden bang om weer te vallen.

### **Kleiner en krommer worden**

Als de botten in je rug zwak worden, kunnen ze inzakken. Je wordt dan kleiner. Als dit vaker gebeurt, kan je rug krom worden, wat pijn kan geven. Maar sommige mensen merken alleen dat ze kleiner en krommer worden en hebben verder geen klachten.

### **Evenwicht verliezen**

Als de botten in je rug inzakken, verandert je houding. Daardoor kun je je evenwicht minder goed houden en sneller vallen. Dit vergroot de kans op botbreuken.

## Onderzoek naar osteoporose

Met een dexascan wordt gemeten hoe stevig je botten zijn. Hoe minder stevig de botten, hoe groter de kans op een botbreuk. Deze scan gebeurt op een speciale afdeling in het ziekenhuis. Soms wordt tegelijk gekeken naar de hoogte van de ruggenwervels.

## Behandeling van osteoporose

Osteoporose wordt behandeld met medicijnen die de botten sterker maken door de botafbraak te vertragen. Dit verkleint de kans op botbreuken met de helft.

## Er zijn twee soorten medicijnen:

### Bisfosfonaten:

- Ze remmen de cellen die bot afbreken, zodat de botten sterker worden.
- Mogelijke bijwerkingen: misselijkheid, buikpijn, spier- en botpijn, of irritatie van de slokdarm. Deze komen weinig voor.

### Denosumab:

- Remt ook de botafbraak en versterkt het bot.
- Wordt elke 6 maanden via een injectie toegediend.
- Mogelijke bijwerkingen: bot- en spierpijn of buikklachten. Ook deze komen zelden voor.

Na dit medicijn volgt altijd een ander medicijn; stop nooit zelf zonder overleg.

De dokter bepaalt welk medicijn het beste voor je is.

## Osteopenie

Bij osteopenie (iets minder stevige botten) is meestal geen medicijn nodig. Soms wordt calcium en vitamine D aangeraden.

## Nazorg

- Bij normale botten of osteopenie is geen controle meer nodig.
- Bij osteoporose zorgt de huisarts voor de verdere behandeling.

## Wat kun je zelf doen bij osteoporose?

Naast medicijnen helpt een gezonde leefstijl:

### 1. **Bewegen**

- Beweeg elke dag minstens 30 minuten, bijvoorbeeld wandelen, fietsen of tuinieren.
- Dit maakt de botten sterker en verbetert je balans.

### 2. **Valpartijen voorkomen**

- Zorg dat je huis veilig is (geen losse spullen of klededjes).
- Gebruik leuningen of beugels waar nodig.

### 3. **Gezonde voeding**

- Calcium zit in zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas. Ook in groenten zoals broccoli en spinazie.
- Vitamine D krijg je door zonlicht en voeding zoals vette vis en eieren.
- Ouderen of mensen die weinig buiten komen, kunnen extra vitamine D slikken (800 IE per dag).

### 4. **Wees matig met alcohol**

### 5. **Goede mondverzorging**

Een gezond gebit verkleint de kans op kaakproblemen bij gebruik van osteoporosemedicijnen.

Meer informatie

Kijk op [osteoporosevereniging.nl](http://osteoporosevereniging.nl)







**Let op:** In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

**Please note:** This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

**Dikkat:** Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

**Uwaga:** Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

**انتبه:** هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.