

# Osteoporose

Ontkalking van de botten

In deze folder staat informatie over osteoporose.  
U kunt in deze folder lezen:

- Wat is osteoporose
- Wat zijn de gevolgen van osteoporose
- Wat kunt u zelf doen als u osteoporose heeft

## Wat is osteoporose?

Osteoporose heet ook wel botontkalking.  
Bij osteoporose gebeurt het volgende met de botten:

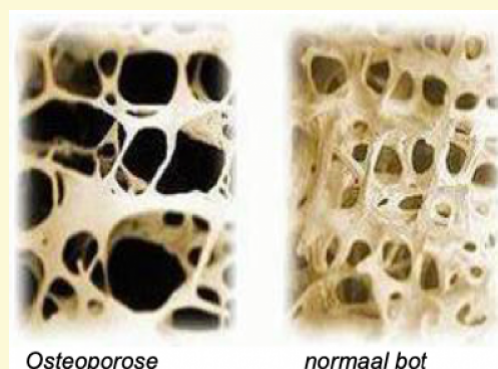
- De botten krijgen minder calcium en andere mineralen. De botmassa vermindert.
- De botten krijgen minder structuur door verlies van botbalkjes.  
U ziet dit in de afbeelding hier onder.

Hierdoor worden de botten broos en minder stevig.

Ze breken dan makkelijker en een kleine val of stoot kan al een breuk geven.

Een breuk door osteoporose gebeurt vooral in de wervels, in de pols of in de heup.  
Maar ook een ander bot kan breken.  
En een breuk geneest slechter dan bij iemand zonder osteoporose.

Veel mensen merken niet dat ze osteoporose hebben totdat er een breuk komt.  
Iemand kan al 30% van zijn botmassa kwijt zijn op het moment dat er 'zomaar' een bot breekt!  
Het is ook mogelijk dat iemand rugpijn krijgt als eerste klacht doordat een wervel inzakt door botverlies



Osteoporose

normaal bot

## Bot: opbouw en afbraak

Tijdens uw hele leven is er voortdurend opbouw van bot en afbraak van bot.

Calcium (kalk) is bij de opbouw 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 worden dan minder stevig.

Is er meer afbraak dan opbouw? Dan verzwakken de botten en worden ze broos. Er is dan osteoporose en de botten breken makkelijker.

Niet iedereen krijgt op oudere leeftijd osteoporose. Hieronder leest u welke dingen de kans op osteoporose groter maken.



*Verkromming van de bovenrug*

## De kans op osteoporose

De kans op osteoporose is groter bij:

- Erfelijke aanleg; bijvoorbeeld bij een moeder of vader met een gebroken heup
- Laag gewicht (onder de 60 kg)
- Vrouwen
- Hogere leeftijd
- Weinig beweging, bijvoorbeeld als iemand een lange tijd in bed ligt
- Voeding: bijvoorbeeld te weinig calcium of te weinig vitamine D
- Roken en alcohol (meer dan 3 glazen per dag)
- Gebruik van bepaalde medicijnen, zoals:
  - prednison
  - anti-depressiva
  - anti-epileptica,
  - anti-hormonale therapie bij borstkanker en prostaatkanker
- Ziekten, zoals:
  - COPD
  - suikerziekte
  - nier-insufficiëntie
  - chronische ondervoeding
  - mal-absorptie
  - coeliakie
  - ziekte van Crohn of colitis ulcerosa
  - een ziekte van de schildklier
  - reuma
  - de ziekte van Bechterew of SLE.
- Hormonale stoornissen, zoals:
  - in de overgang zijn op een jonge leeftijd
  - stofwisselingsziekten die de opbouw en afbraak van het bot verstoren
- Een eerdere breuk op een leeftijd ouder dan 50 jaar

De kans op breuken is ook groter als u een grotere kans heeft om te vallen, bijvoorbeeld als u moeilijk kunt lopen.

## De gevolgen van osteoporose

Osteoporose kan breuken geven of een inzakking van wervels.

Dit geeft pijn en minder kwaliteit van leven.

En had u al een keer een breuk? Dan is de kans op een nieuwe breuk groter.

Aan osteoporose gaat niemand dood, maar aan de gevolgen soms wel: van de mensen met een gebroken heup overlijdt vijftienvijftig procent binnen een jaar.

Dat betekent dat als 4 mensen een gebroken heup hebben, overlijdt 1 van deze 4 mensen hierdoor binnen een jaar.

## Wat kunt u zelf doen bij osteoporose?

### Bewegen

Iedere dag bewegen geeft meer botopbouw. Voorbeelden zijn wandelen, fietsen, tuinieren, tennissen, golfen, roeien en fitnesssen. Ook zorgt beweging voor sterke spieren, waardoor u stevig en stabiel staat. Hierdoor is de kans op vallen en breuken kleiner.

### Uw huis veilig maken tegen vallen

De kans op vallen wordt kleiner als uw huis veilig is tegen vallen. Verwijder losse voorwerpen, drempels, kledjes, matten en snoeren. Dan kunt u daarover niet meer struikelen. En in de badkamer kunt u bijvoorbeeld een beugel aanbrengen om veilig uit bad te stappen.

### Voeding

Gezonde voeding met calcium en vitamine D maken uw botten sterker. Calcium is nodig voor de botopbouw. Vitamine D is nodig om het calcium uit de darmen op te nemen.

Het is mogelijk om genoeg calcium binnen te krijgen via de voeding. Calcium zit bijvoorbeeld in groene groenten en in melk.

Het is niet mogelijk om genoeg vitamine D uit voeding te halen. Neem daarom ook tabletten of druppels met extra vitamine D. Dit heet een supplement. Bespreek met uw arts welke dosis u nodig heeft.

Meer informatie over voeding leest u in de folder ‘[Voedingssupplementen](https://info.mumc.nl/pub-911)’ (<https://info.mumc.nl/pub-911>).

## Medicijnen

Er zijn meerdere medicijnen om osteoporose te behandelen. Deze medicijnen zorgen dat de botafbraak minder snel gaat. En de hoeveelheid bot kan zelfs groter worden.

Uit onderzoek blijkt dat de kans op een breuk halveert als u medicijnen gebruikt. De keuze voor welk medicijn, hangt af van uw persoonlijke situatie. De osteoporose-verpleegkundige of uw arts bespreekt met u welk medicijn voor u het beste is.

### Contact

Heeft u nog vragen? Bel dan gerust met de osteoporose-verpleegkundige:

#### Brugpoli:

043-387 56 69

#### Poli Interne Geneeskunde:

043-387 51 00

### Websites

- [MUMC+](https://www.mumc.nl) (<https://www.mumc.nl>).
- [Osteoporosevereniging](https://www.osteoporosevereniging.nl) (<https://www.osteoporosevereniging.nl>).
- [Reumanederland](https://www.reumanederland.nl) (<https://www.reumanederland.nl>).