



Osteoporose

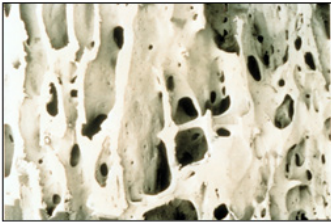


1. WAT IS OSTEOPOROSE?

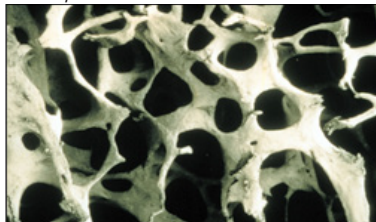
Osteoporose

Osteoporose betekent botontkalking, dit wil zeggen dat jouw bot brozer is en sneller breekt. Een breuk van een lidmaat of indeukingsfractuur in de wervelkolom kan al optreden na een banale val of spontaan zonder val. Bij gezonde mensen bestaat een evenwicht tussen botopbouw en -afbraak. Bij osteoporose is dit evenwicht zoek. Er wordt meer bot afgebroken dan er aangemaakt wordt.

Gezond bot



Osteoporotisch bot



Osteoporose komt voor bij één op de drie vrouwen en één op de vijf mannen ouder dan vijftig jaar.

Osteoporose is niet hetzelfde als artrose. Artrose is slijtage van de gewrichten en kan pijnlijk zijn. Osteoporose is botontkalking en doet geen pijn, tenzij er sprake is van een breuk

Risicofactoren

- Leeftijd
- Menopauze
- Roken
- Alcohol, meer dan 3 eenheden per dag
- Medicatie (o.a. cortisone, behandeling na prostaat en borstkanker)
- Osteoporose in de familie (bv. heupfractuur)
- Vallen (meer dan 1x per jaar)

Diagnose

Botmeting

Tijdens dit onderzoek moet je op een speciale tafel liggen, er worden enkele foto's van jouw heup en rug genomen. De stralenbelasting is beperkt.



Een botmeting wordt terugbetaald om de 5 jaren.

Radiografie

Soms wordt er een radiografie genomen van de rug om wervelindeukingen op te sporen.



Bloedafname

Meestal volgt ook een bloedafname om enkele zaken te controleren (bv. kalk, schildklier, vitamine D, nieren,...)

2. HOE OSTEOPOROSE BEHANDELEN?

Voeding

Gezonde evenwichtige voeding met voldoende inname van groenten, fruit en eiwit (bv. rood vlees, gevogelte, vis, zeevruchten, eieren, zuivel (kaas, melk, yoghurt), groenten (bonen, kikkererwten), sojaproducten (tofu), noten, zaden enz.)

Beweging

Beweging is van groot belang en biedt verschillende voordelen, zowel op het gebied van het versterken van de botten als het verbeteren van de algemene gezondheid. Een op maat gemaakt bewegingsprogramma zorgt ervoor dat de mobiliteit verbetert en de pijn vermindert. Het verbetert het dagelijks functioneren en vermindert het risico op vallen zodat je jouw zelfstandigheid zoveel

mogelijk kan behouden en jouw levenskwaliteit zal verbeteren.

Voordelen van een gepast bewegingsprogramma:

- **Spieren versterken en de stabiliteit verbeteren.**
- **Verbeteren van de algehele mobiliteit en houding.** Specifieke oefeningen kunnen de rugspieren versterken en de algehele lichaamshouding verbeteren. Hierdoor verkleint ook het risico op vallen en fractures.
- **Verhogen van de botaanmaak.** Gewichtdragende oefeningen zoals wandelen, staan, traplopen of lichte krachttraining kunnen de botten stimuleren om sterker te worden en verdere botaanmaak stimuleren.
- **Verbeteren van de balans en coördinatie.** Hierdoor vermindert het valrisico.
- **Pijnvermindering en herstel.** Mobilisaties, rekken van spieren en ontspanningstechnieken kunnen bijdragen om pijn te verlichten en het herstel te bevorderen.
- **Preventie van secundaire complicaties.** Regelmatige beweging kan helpen om stijfheid en pijn in de gewrichten te verlichten. Het bevordert de gewrichtsmobiliteit en vermindert de kans op spierspanning.

Voedingssupplementen

Calcium

Voldoende calciuminname is noodzakelijk om jouw bot in stand te houden. Bij voorkeur neem je voldoende calcium in via de voeding (dit zijn 5 porties zuivel per dag). Vaak is een extra voedingssupplement nodig om

de juiste dagdosis te bereiken. De aanbevolen dosis van calciuminname is 1200mg per dag met een maximum van 2000mg per dag.

Vitamine D

Vitamine D is nodig om calcium op te nemen. Een overmatige inname van vitamine D kan schadelijk zijn. Overschrijd de aanbevolen dosis niet (800-1000 IU/dag).

Ook als je een extra medicijn krijgt om osteoporose te behandelen, blijft inname van calcium en vitamine D noodzakelijk.

Bij nevenwerkingen dien je dit te bespreken met je arts of apotheker om een alternatief medicament te zoeken, gelieve niet zelf te stoppen met de inname omwille van nevenwerkingen.

Medicamenteuze behandeling

Als jouw osteoporose uitgesproken is, kan je arts bijkomende medicatie starten. Er bestaan verschillende soorten medicatie, in pilvorm, insputingen en infuzen. Elk van deze medicatie heeft zijn eigen voor- en nadelen, de arts bekijkt tijdens de raadpleging met jou welk medicijn voor jou geschikt is.

3. OSTEOPOROSE OPVOLGEN

De botmeting kan gebruikt worden om de evolutie van je botkwaliteit op te volgen. De arts bekijkt met jou tijdens

de raadpleging hoe vaak een botmeting moet worden uitgevoerd. Je dient contact op te nemen met je arts bij een nieuwe breuk tijdens jouw behandeling.

4. BIJ VRAGEN OF PROBLEMEN

Bij vragen of problemen kan je een afspraak maken bij je **eigen huisarts** of tijdens de kantooruren via het **Medische Centrum Tienen** op **016 80 95 82**. Zij zullen je indien nodig doorverbinden met je arts.

Wij hopen dat deze brochure je wegwijs heeft gemaakt in het verloop van **de behandeling van osteoporose**. Wij wensen je een aangename opvolging in RZ Tienen.

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

campus st.-jan

t 016 80 90 11

medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

www.rztienen.be

iedereen

Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



10388-NL/aug 2025