



Informatiebrochure  
**Osteoporose**

**Ziekenhuis Maas en Kempen**

# Wat is osteoporose?

Osteoporose is een chronische aandoening van het skelet waarbij de botten steeds brozer worden. Hierdoor neemt de kans op een breuk toe. Gezond bot is sterker en flexibeler en kan beter tegen een stootje.

Osteoporose ontstaat door een verstoord evenwicht tussen botaanmaak en botafbraak.

Bij jonge, gezonde mensen is dit in evenwicht. Bij oudere mensen neemt de botafbraak toe en de botaanmaak af. Dat zorgt voor botverlies.

De structuur van de botten is vergelijkbaar met een honingraat. Bij osteoporose worden de gaten in de honingraatstructuur langzaam groter, waardoor de structuur verzwakt.

Een kleine stoot of val kan dan tot een botbreuk leiden.

Een tas boodschappen optillen of op een ongelukkige manier van een trapje afstappen kan zomaar een breuk tot gevolg hebben.



## Voorkomen

Bij één op drie 50-plussers die na een botbreuk op de spoedgevallen terechtkomen, is sprake van osteoporose of botontkalking.

## Beïnvloedende factoren

- Familiale aanleg
- Geslacht  
Osteoporose komt meer voor bij vrouwen dan bij mannen doordat een versneld botverlies optreedt tijdens de menopauze.
- Te weinig lichaamsbeweging
- Te weinig calcium
- Te veel cafeïne
- Alcohol
- Roken
- Te weinig vitamine D
- ...

# Gevolgen van osteoporose

Indien osteoporose niet tijdig wordt behandeld, kunnen de gevolgen ernstig zijn. De belangrijkste gevolgen zijn botbreuken, pijn en bijkomende ongemakken die breuken met zich meebrengen. Een ziekenhuisopname is dikwijls onvermijdelijk.

Op oudere leeftijd zijn botbreuken veel ingrijpender omdat het bot minder snel geneest en dit vaak leidt tot langdurige of blijvende afhankelijkheid. De levenskwaliteit gaat dan gevoelig achteruit.

Vanaf de leeftijd van 55 stijgt de kans op wervelfracturen. Deze kunnen leiden tot chronische pijn, krimpen en kromme rug.

## Behandeling

De behandeling wordt na het stellen van de diagnose samen met uw arts bepaald. Deze behandeling kan variëren van een therapie met tabletten tot jaarlijkse infusie van een medicijn.

Zelf kan u ook veel doen om osteoporose te voorkomen / behandelen:

- Stoppen met roken
- Matig alcoholgebruik
- Beweeg minstens 30 minuten per dag
- Gezonde voeding, calciumrijk
- Zonlicht, vitamine D

## Botdichtheidsmeting

Metten van de botdichtheid door middel van X-stralen. Het onderzoek duurt ongeveer 15 tot 30 minuten.

## Raadpleging

Afspraak via 089/505050

- Eerste raadpleging bij de internist-endocrinoloog
- Botdichtheidsmeting, eventueel aangevuld met aan bloedname en röntgenfoto van de wervelzuil.
- Afhankelijk van de resultaten eventueel een controle raadpleging bij de internist-endocrinoloog

Versiedatum : april 2019  
Auteur : gdag  
ZMKBR0135