

Osteoporose (botontkalking)

Inhoud

Inleiding	3
Leefregels	5
Gebruik gezonde voeding, rijk aan calcium (kalk)	5
Ga regelmatig naar buiten	6
Neem voldoende lichaamsbeweging	6
Wees matig met alcohol en koffie, stop met roken	6
Medicatie	7
Calciumtabletten	7
Vitamine D	7
Bisfosfonaten (risedronaat (Actonel), alendronaat (Fosamax) of ibandronaat (Bonviva))	7
Denosumab (Prolia)	8
Strontiumranelaat (Protelos)	8
Teriparatide (Forsteo)	8
Bewegen	9
Bewegen en osteoporose	9
Bewegingsadvies	9
Activiteiten	10
Pijn bij osteoporose	10
Valpreventie in en om uw huis	10
Osteoporosevereniging	11
Vragen	11

Osteoporose (botontkalking) is een aandoening die zowel bij mannen als bij vrouwen voorkomt. Osteoporose geeft zelf geen klachten, maar de botten worden zo zwak dat ze gemakkelijk breken. De meest voorkomende breuken als gevolg van osteoporose zijn pols-, heup-, en wervelbreuken.

Niet alleen oudere mensen kunnen osteoporose krijgen, het komt ook voor bij jongere mensen. Ongeveer 18 % van de vrouwen boven de 50 jaar heeft osteoporose. Bij mannen boven de 50 jaar is dit ongeveer 6 %. De diagnose wordt gesteld aan de hand van een DEXA-onderzoek, waarbij de botdichtheid wordt gemeten in de heupen en de onderrug.

Ons skelet maakt continu nieuw botweefsel aan en breekt oud botweefsel af. Per jaar wordt meer dan 10 % van het botweefsel vernieuwd. Tot ons

35^e jaar wordt meer bot aangemaakt dan afgebroken en zo neemt de botmassa toe. De botten worden daardoor zwaarder en steviger. Hiervoor zijn van groot belang: voldoende calcium, vitamine D en lichaamsbeweging. Op het moment dat de botmassa een maximum heeft bereikt, spreken we van piekbotmassa.

Na het 35^e jaar wordt er meer bot afgebroken dan aangemaakt met als gevolg een afname van de botmassa. Bij vrouwen na de overgang gaat dit proces nog sneller. Het is normaal dat bij het ouder worden de botten wat brozer worden. Pas als er bovenmatige botafbraak plaatsvindt, spreken we van osteoporose.

Normaal bot



Osteoporotisch bot



Hoewel verloren gegaan bot moeilijk kan worden hersteld, kan verder verlies van bot worden voorkomen en het nog overgebleven bot worden versterkt. Door goede voeding, voldoende lichaamsbeweging en gebruik van medicijnen kunnen verdere botbreuken voorkomen worden. Het is nooit te laat om iets aan osteoporose te doen!

Leefregels

Gebruik gezonde voeding, rijk aan calcium (kalk)

We weten het allemaal: een evenwichtig voedingspatroon is goed voor de gezondheid in het algemeen. Voor het gezond houden van uw botten is het vooral van belang dat u genoeg calcium binnenkrijgt. Volwassenen, kinderen in de groei, zwangere vrouwen en ouderen hebben allemaal hun eigen calciumbehoefte. De hoeveelheden, zoals deze worden aanbevolen door de Gezondheidsraad, zijn:

Volwassenen 1000 mg per dag 50-plussers 1100 mg per dag 70-plussers 1200 mg per dag

De bovengrens, waarboven de kans bestaat dat ongewenste effecten kunnen optreden, is gesteld op 2500 mg per dag.

Rijk aan calcium zijn vooral zuivelproducten. Wie op de lijn let, mag gerust magere zuivelproducten nemen.

Ze bevatten evenveel calcium als volle producten.

In het algemeen kunnen we stellen dat het eten van drie á vier porties zuivel per dag voldoende is. Een voeding zonder zuivelproducten levert ongeveer 250 mg calcium, maar dit is te weinig voor een goede botopbouw of behoud van de botmassa.

Produkt	Calciumgehalte per portie in mg	Produkt	Calciumgehalte per portie
Glas melk	190	Schaaltje kwark	190
Glas melk calcium-plus	290	Schaaltje vanillevla	190
Glas karnemelk	150	Schaaltje pap (havermout)	170
Schaaltje yoghurt	190	Kaas (beleg voor 1 boterham)	160
Handje gemengde noten	16	1 opscheplepel gekookte groente (50 gr)	24
Volkoren boterham	11		

Andere producten waar calcium in zit zijn groene bladgroenten, broccoli, noten en volkorenbrood.

Ga regelmatig naar buiten

Onder invloed van de zon maakt uw huid vitamine D aan. Deze vitamine zorgt ervoor dat het calcium uit het voedsel opgenomen kan worden in de botten. Het is daarom belangrijk dat u elke dag tenminste 15 minuten buiten bent. Vitamine D zit ook in voedingsmiddelen zoals (vette) zeevis, haring en makreel, en verder in margarine, halvarine en boter.

Neem voldoende lichaamsbeweging

Hierover kunt u meer lezen op pagina 9 van deze folder.

Wees matig met alcohol en koffie, stop met roken

Zowel koffie als alcohol verminderen de calciumopname en daarmee de botaanmaak. Ook roken remt de botaanmaak. Het is beter om niet meer dan acht koppen koffie per dag te drinken. Het regelmatig gebruiken van alcohol tijdens de maaltijd belemmert de opname van calcium in de botten. Dit wordt dan ook afgeraden. Af en toe een glas wijn bij de maaltijd geeft geen problemen.

Medicatie

In overleg met u kan de specialist één van de volgende medicijnen voorschrijven.

Calciumtabletten

Calcium is een onmisbare bouwstof van het skelet. Soms is het moeilijk om door middel van voeding voldoende calcium binnen te krijgen.

Dan kan de specialist u calcium-tabletten voorschrijven van 500 mg of van 1000 mg. De tabletten kunt u met een glas water innemen bij de maaltijd of 's avonds voor het naar bed gaan. Meestal krijgt u tabletten voorgeschreven die u moet kauwen. Dit staat vermeld op de bijsluiter. Het gebruik van calciumtabletten veroorzaakt over het algemeen weinig bijwerkingen. De meest voorkomende bijwerking is obstipatie (moeilijke stoelgang). Wanneer dit probleem zich voordoet, is het meestal goed te verhelpen door extra te drinken. Ook vezelrijke voeding en extra lichaamsbeweging kunnen de stoelgang verbeteren.

Vitamine D

Wanneer er een tekort van vitamine D in het bloed bestaat, is het noodzakelijk extra vitamine D in te nemen. Ook wanneer het vitamine D-gehalte in het bloed normaal is, is het vaak zinvol om extra vitamine D te gebruiken. Alleen bij voldoende vitamine D kan er ook genoeg calcium worden opgenomen vanuit de darmen in de botten. Vitamine D is verkrijgbaar in de vorm van druppels of tabletten.

Vitamine D-preparaten kunnen tijdens de maaltijd met een glas water worden ingenomen.

Bij normaal gebruik veroorzaken vitamine D-preparaten geen bijwerkingen. Het is wel belangrijk bij het gebruik van vitamine D ervoor te zorgen dat u genoeg calcium binnenkrijgt.

U kunt ook een combinatietablet van calcium en vitamine D voorgeschreven krijgen. Dit tablet kunt u innemen bij de maaltijd of 's avonds voor het naar bed gaan.

Bisfosfonaten (risedronaat (Actonel), alendronaat (Fosamax) of ibandronaat (Bonviva))

Bisfosfonaten zijn stoffen die de afbraak van botcellen remmen. Het gevolg hiervan is dat de botaanmaak groter wordt dan de botafbraak waardoor de botten sterker worden. Dit gunstige effect treedt al binnen enkele maanden op. Onderzoek wijst uit dat de kans op een nieuwe breuk bij het gebruik van bisfosfonaten aanzienlijk kleiner wordt. Het is dan wel van belang dat de medicijnen trouw ingenomen worden. Ook het tijdstip van inname is belangrijk. Het medicijn kan het beste 's morgens direct na het opstaan ingenomen worden met een vol glas leidingwater (geen mineraalwater). Daarna moet u tenminste een half uur wachten met eten of drinken en het innemen van andere medicijnen. In de tussentijd mag u niet gaan liggen

omdat er anders een kans bestaat dat de slokdarm beschadigt. Bisfosfonaten veroorzaken weinig bijwerkingen. Het kan voorkomen dat u misselijk wordt of last krijgt van diarree of darmkrampen. Blijven deze bijwerkingen langere tijd bestaan, dan kunt u eventueel contact opnemen met uw huisarts voor een ander bisfosfonaat of nader overleg.

Denosumab (Prolia)

Wanneer u bovengenoemde bisfosfonaten niet kunt verdragen, kan een behandeling gestart worden met denosumab. Dit is een eiwit dat de werking van een ander eiwit verstoort, met als doel botverlies te bestrijden en zo osteoporose te behandelen.

Denosumab wordt elke 6 maanden als onderhuidse injectie gegeven bij de huisarts.

Bijwerkingen die vaak kunnen voorkomen zijn urineweginfectie, luchtweginfectie, pijn of tintelingen of gevoelloosheid die langs het been naar beneden gaat (ischias), troebel gebied in de lens van het oog (cataract of 'staar'), obstipatie (verstopping), huiduitslag en pijn in armen of benen. Raadpleeg onmiddellijk uw arts als u een gezwollen, rood stuk huid krijgt, meestal in het onderbeen, dat warm en gevoelig is.

Strontiumranelaat (Protelos)

Strontiumranelaat is een niet-hormonaal geneesmiddel wat soms voorgeschreven wordt bij post-menopauzale vrouwen als een bisfosfonaat niet wordt verdragen. Strontiumranelaat remt de botafbraak en stimuleert de aanmaak van nieuw bot.

Dit middel moet elke dag ingenomen worden voordat u gaat slapen, minstens twee uur na inname van voedsel, melk, melkproducten of calciumtabletten. U kunt het oplossen in een glas water.

Bijwerkingen die voor kunnen komen zijn onder andere hoofdpijn, misselijkheid, huiduitslag en diarree.

Teriparatide (Forsteo)

Soms wordt teriparatide voorgeschreven, een middel dat lijkt op het bij schildklierhormoon. Het wordt vergoed als u (na eerdere wervelbreuken) een nieuwe breuk heeft ondanks het gebruik van een bisfosfonaat of wanneer u andere osteoporosemiddelen niet verdraagt. Teriparatide bevordert de aanmaak van nieuw botweefsel en wordt maximaal 2 jaar gebruikt.

Teriparatide wordt gegeven in de vorm van een onderhuidse injectie. Het injecteren kunt u uzelf aanleren. U krijgt teriparatide geleverd in een pen die voldoende geneesmiddel bevat voor 28 dagen. Zo nodig dient de thuiszorg deze injectie bij u toe.

De eerste weken kunt u last hebben van wat misselijkheid, duizeligheid of hoofdpijn. Ook kunt u in de beginperiode een gevoeligheid bemerken in het gehele skelet.

Bewegen

Bewegen en osteoporose

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de algemene gezondheid van mensen. Dit geldt voor alle leeftijden, ongeacht de aanwezigheid van ziekten of aandoeningen. Regelmatig bewegen kan al leiden tot een verbetering van uithoudingsvermogen, spierkracht, lichaamsgewicht en een algeheel goed gevoel. Een gezond streven hierbij is minimaal een half uur per dag matig intensief bewegen. Daarnaast 2 keer per week een half uur sportief bewegen. Verzwakking van botten gaat samen met ouder worden. Regelmatige lichaamsbeweging kan dit proces afremmen. Botten kunnen zich namelijk aanpassen aan de eisen die aan hen worden gesteld. Zo blijven de botten van mensen die ze regelmatig belasten langer sterk. Dit aanpassingsvermogen is ook op hogere leeftijd nog aanwezig. Bij aanwezigheid van osteoporose is het risico op een botbreuk groter.

Het is daarom van belang om vallen en misstappen zoveel mogelijk te voorkomen. Lenigheid, behendigheid en spierkracht zijn belangrijk om het vallen te voorkomen. Dit kunt u zelf onderhouden door regelmatig te bewegen. Het effect van bewegen wordt duidelijk als we kijken naar mensen die lange tijd aan bed zijn gekluisterd. Wanneer men een half jaar nauwelijks kan bewegen doordat men in bed ligt, verliest men 30% aan botsterkte.



Bewegingsadvies

Een dag met voldoende activiteiten kan er bijvoorbeeld als volgt uit zien: begin met 10 minuten ochtendgymnastiek, 's middags 15 minuten wandelen en nog 5 minuten op de fiets om boodschappen te doen. Meer mag natuurlijk ook. Probeer het bewegen te verdelen over zoveel mogelijk dagen van de week. Eén keer per week drie uur wandelen heeft minder effect dan zes keer per week een half uur wandelen. Als u een tijdje helemaal niets meer doet, zijn de effecten die u heeft behaald met bewegen snel verdwenen. Zorg er daarom voor dat u een activiteit doet die u leuk vindt en die u regelmatig wilt/kunt blijven doen. Wanneer u door omstandigheden toch langere tijd

niets heeft kunnen doen, is het verstandig om het rustig op te bouwen. Zo kunt u weer toewerken naar dagelijks 30 minuten actief zijn.

Activiteiten

Bij activiteiten kunt u bijvoorbeeld denken aan: wandelen, fietsen, tuinieren, tennis, golf, roeien, zwemmen, gymnastiekoefeningen en fitness. U kunt deze activiteiten zelf oppakken of voortzetten, maar soms is het verstandig om dit onder deskundige begeleiding te doen. Naast uw dagelijkse activiteiten is het goed om de botten een aantal keer per dag extra te belasten. De botten worden belast wanneer er druk- en trekkrachten op worden losgelaten. Het stimuleren van botaanmaak vindt al plaats wanneer de botten 50 keer per dag extra belast worden. Bijvoorbeeld iedere stap of sprong die u maakt is al een botbelasting. Hoe intensiever de beweging, hoe effectiever de botopbouw.

Pijn bij osteoporose

Osteoporose zelf doet geen pijn, maar de gevolgen hiervan kunnen wel pijnklachten veroorzaken. Met name bij wervelinzakkingen, moet het lichaam zich aanpassen aan een nieuwe stand en houding en dat kan klachten met zich meebrengen. Ook bij deze klachten is het van belang dat u in beweging blijft. Daarnaast kan het nodig zijn dat u specifieke oefeningen doet voor uw houding. Hierbij kan de fysiotherapeut u begeleiden.

Valpreventie in en om uw huis

Het is belangrijk na te gaan of uw huis veilig is om het risico van vallen en daarmee het risico op een botbreuk te verkleinen. Zijn er geen losliggende kledjes of snoeren waar u over kunt struikelen, zijn er antisliptegels in uw badkamer zodat u niet kunt uitglijden? Zorg dat alle kamers goed verlicht zijn en gebruik de trapleuningen en eventuele beugels in toilet of badkamer. Kijk ook of u gemakkelijk bij veel gebruikte spullen kunt, zodat u hiervoor geen trapje nodig heeft.

Verder is het van belang regelmatig uw ogen en eventueel oren te laten controleren. De kans op vallen is groter als u slecht ziet of hoort. Beperk het gebruik van alcohol. Van sommige geneesmiddelen kunt u slaperig of duizelig worden waardoor het risico op vallen ook kan toenemen. Wees hierop bedacht.

Osteoporosevereniging

De Osteoporosevereniging is een Nederlandse patiëntenvereniging voor mensen met osteoporose. Meer informatie over osteoporose en over de osteoporosevereniging kunt u vinden op www.osteoporosevereniging.nl. Ook kunt u bellen van maandag tot donderdag van 9.00 uur tot 13.00 uur naar (070) 82 00 611.

Vragen

Heeft u na lezen van deze folder nog vragen?

Neem dan contact op met de osteoporose verpleegkundige via het secretariaat reumatologie (0318) 43 53 05.