

Laat uw
eerste fractuur
uw laatste
zijn

SPOOR
OSTEOPOROSE
TIJDIG OP!



Gezond bot

Osteoporose



HEBT U IETS GEBROKEN?

Een fractuur na een lichte val of bij een verkeerde beweging, kan wijzen op een onderliggende osteoporose of botontkalking.

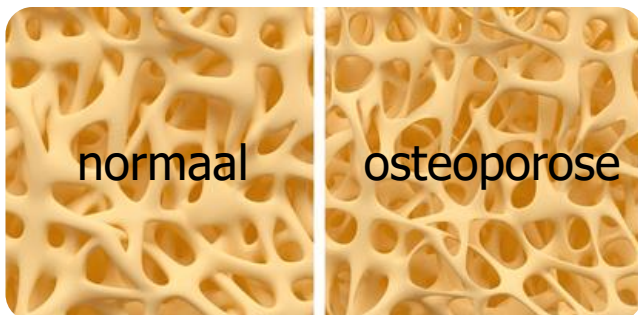
De klassieke osteoporotische fracturen komen voor ter hoogte van de pols, heup, wervel en schouder. Echter, ook fracturen ter hoogte van ribben, enkels of bekken kunnen het gevolg zijn van een onderliggende osteoporose.

WAT IS OSTEOPOROSE?

Osteoporose – of botontkalking – is een botaandoening die wordt gekenmerkt door 'poreus' en, als gevolg hiervan, minder sterk bot waardoor u een hoger risico hebt om iets te breken.

Osteoporose kan voorkomen bij ongeveer 1 op 3 vrouwen na de menopauze, en bij 1 op 5 mannen ouder dan 50 jaar.

Osteoporose is een pijnloze botaandoening, tot er zich een fractuur voordoet. Een 1^{ste} onbehandelde fractuur is vaak de voorbode van een volgende fractuur. Het is dan ook zeer belangrijk om osteoporose vroegtijdig op te sporen.



WAT IS DE OORZAAK VAN OSTEOPOROSE?

Hoe ouder je wordt, hoe zwakker het bot wordt. Bij vrouwen komt dit door een verlies van oestrogenen na de menopauze. Een laag testosterongehalte bij de man kan ook aanleiding geven tot osteoporose.

Maar er zijn ook bepaalde factoren die een **verhoogd risico** geven op osteoporose:

- Vroegtijdige menopauze (vóór de leeftijd van 40)
- Familieleden in de eerste graad met osteoporose of een heupfractuur
- Drie of meer alcoholconsumpties per dag
- Roken
- Weinig of geen lichaamsbeweging
- Een lage Body Mass Index (BMI)
- Te weinig calcium- en vitamine D-inname.
- Bepaalde medicaties:
 - Langdurig gebruik van cortisone
 - Hormonale behandeling voor borst- en prostaatkanker
- Bepaalde chronische ziekten (spierziekten, longaandoeningen, hartfalen, reumatoïde artritis en andere ontstekingsziekten, diabetes, schildklier- of leverproblemen, ...)

HOE WORDT DE DIAGNOSE VAN OSTEOPOROSE GESTELD?

- Wanneer een breuk optreedt na een lichte val, spontaan of bij een verkeerde beweging.
- Met behulp van een botmeting of botdensitometrie. Tijdens dit onderzoek wordt de dichtheid van de botmassa gemeten ter hoogte van de lage rug en de heupen. Het onderzoek zelf duurt een tiental minuten en de stralingsdosis is zeer beperkt.

WELKE ONDERZOEKEN DIENEN ER NOG TE GEBEUREN?

De uitwerking van een eventuele osteoporose gebeurt met de volgende onderzoeken:

- Een bloedonderzoek
- Een botdensitometrie met radiografie van de wervels

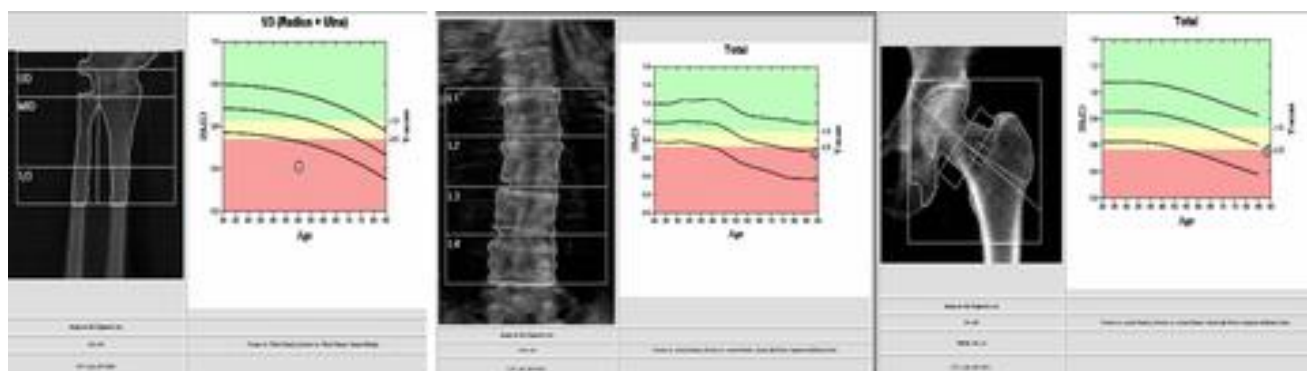
WAARUIT BESTAAT DE BEHANDELING VAN OSTEOPOROSE?

Wat kan je zelf doen om osteoporose te voorkomen?

- Voldoende lichaamsbeweging
- Voldoende Calcium (voeding) en Vitamine D (zonlicht) inname
- Stop roken en alcoholgebruik

Waaruit bestaat de medicamenteuze behandeling van osteoporose?

- Calciuminname (1200 – 2000 g/dag)
 - Via de voeding (melkproducten)
 - Supplementen (meestal in combinatie met Vitamine D)
- Vitamine D-inname
 - Via zonlicht – de zon schijnt in België jammer genoeg niet voldoende om tekorten te kunnen opvangen
 - Supplementen (meestal in combinatie met calcium)
- Osteoporosemedicatie – welke soort en de manier van toediening zal met uw behandelend arts worden bekeken.



CONTACT

Dienst Reumatologie (Aalst, Asse, Ninove)

 053/727965

Dienst Endocrinologie (Aalst, Asse)

 053/724488

Informatie voor de patiënt
Laat uw eerste fractuur uw laatste zijn.
Spoor osteoporose tijdig op!
Juli 2018

OLV Ziekenhuis Aalst-Asse-Ninove
(Onze-Lieve-Vrouwziekenhuis vzw)
Moorselbaan 164, 9300 Aalst
BE 0410.424.222 - RPR Dendermonde

