

In het kort

Wat is botontkalking?



U heeft osteoporose. Dit heet ook wel botontkalking. Bij botontkalking worden de botten minder sterk, waardoor ze sneller kunnen breken. Omdat botontkalking heel langzaam gaat, merkt u meestal pas op latere leeftijd dat u het heeft. De meeste mensen komen er door een botbreuk achter dat ze botontkalking hebben. Dit zijn vaak arm-, been- en heupbreuken.

Over botontkalking

Video

Video voice-over

U heeft botontkalking. Dit noemen we ook wel osteoporose.

Uw lichaam breekt sneller bot af dan dat het nieuw bot aanmaakt. Hierdoor worden de botten zwakker.

Botontkalking gaat langzaam. Hierdoor merkt u er vaak niets van. U ontdekt het vaak pas als u een bot breekt, bijvoorbeeld bij een val.

De arts kan meten of u botontkalking heeft. Dit gebeurt met een speciaal röntgenapparaat. Hiermee ziet de arts hoe sterk uw botten zijn.

Botontkalking kan behandeld worden met medicijnen. Deze zorgen dat uw botten minder snel ontkalken en maken uw botten sterker. Daarnaast is het belangrijk om gezond te leven. Eet gezond met genoeg calcium, zoals zuivelproducten. Stop met roken. En drink niet meer dan 1 glas alcohol per dag.

Ook vitamine D is belangrijk. Dit krijgt u uit zonlicht of door tabletten te nemen.

Beweging, zoals wandelen of sporten, helpt uw botten ook sterker te maken. Het is ook belangrijk om uw huis veilig te maken. Zodat u niet valt.

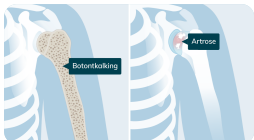
Met de juiste zorg en aanpassingen kunt u goed leven met botontkalking.

Botontkalking bij ouderen



Vanaf uw 45e breekt het lichaam meer bot af, dan het nieuw bot aanmaakt. De botten worden steeds minder sterk. Daarom komt botontkalking vaak voor bij oudere mensen.

Geen artrose



Botontkalking wordt soms verward met artrose. Dit is niet hetzelfde. Artrose is een vorm van reuma waarbij het kraakbeen in gewrichten dunner en zachter wordt.

Onderzoek

DEXA-scan



De arts kan onderzoeken of u botontkalking heeft. Dit gebeurt met een botdichtheidsmeting. Hierbij gebruikt de arts een speciaal röntgenapparaat, de DEXA-scan. De scan meet hoeveel kalk er in uw botten zit. De arts bekijkt ook uw wervels. Soms zakt een wervel in. Dit heet een wervelinzakking. Dit kan invloed hebben op uw behandeling. U heeft dan misschien andere medicijnen nodig.

Video

Video voice-over

Bij binnenkomst ontvangt een medewerker u. Voor het onderzoek wordt u soms gemeten en gewogen.

Voor de scan moet u alle metalen voorwerpen af doen. Metaal kan het onderzoek namelijk verstoren. Denk hierbij aan uw horloge, riem, schoenen en sieraden.

Daarna gaat u op de onderzoekstafel liggen

Meestal ligt u op uw rug met uw handen boven uw hoofd. Soms is een andere houding nodig.

Met de DEXA-scan meten we de hoeveelheid kalk in uw botten. Zo is te zien of u botontkalking heeft. Soms wordt het onderzoek gedaan om het resultaat van een behandeling te meten.

Het is belangrijk dat u tijdens de scan stil blijft liggen. U voelt niets van de scan.

De plaats van de scan en het aantal scans hangen af van uw leeftijd en de reden van het onderzoek.

De medewerker geeft aan wanneer het onderzoek klaar is en wanneer u zich weer kunt aankleden.

Oorzaken

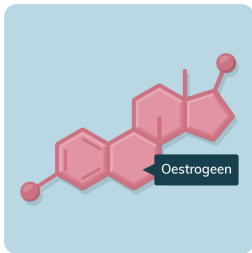
De meest voorkomende oorzaak van botontkalking is ouder worden. Er zijn ook andere risico's die de kans op botontkalking vergroten.

Geslacht



Gemiddeld 1 op de 3 vrouwen boven de 55 jaar krijgt botontkalking. Bij mannen is dit 1 op de 7 boven de 55 jaar.

Vrouwelijke hormonen



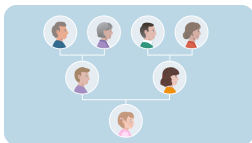
Vrouwelijke hormonen zorgen ervoor dat er minder bot wordt afgebroken. Na de overgang heeft u minder vrouwelijke hormonen. U krijgt dan meer kans op botontkalking. Beginnen de klachten van de overgang vroeg? Dan heeft u ook meer kans op botontkalking.



Laag lichaamsgewicht

Een laag lichaamsgewicht verhoogt de kans op botontkalking.

Erfelijke aanleg



Botontkalking kan erfelijk zijn. Heeft uw vader of moeder botontkalking? Dan heeft u meer kans op botontkalking.

Botbreuk na een val



Krijgt u een botbreuk na een kleine val of ongeluk? Dit is vaak een teken van botontkalking.



Ziektes of aandoeningen

Door sommige ziektes heeft u meer kans op botontkalking. Bijvoorbeeld bij reumatoïde artritis, diabetes (suikerziekte) of ziektes aan uw maag of darmen.



Gebruik van medicijnen

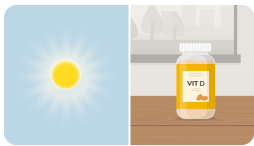
Sommige medicijnen zorgen voor meer kans op botontkalking. Zoals prednison.

Calciumtekort



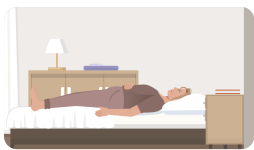
Krijgt u niet genoeg calcium binnen via voeding? Dan haalt het lichaam calcium uit de botten. Hierdoor worden ze zwakker.

Vitamine D-tekort



Vitamine D is belangrijk bij botontkalking. Het zorgt ervoor dat uw lichaam calcium goed op kan nemen. U krijgt vitamine D uit zonlicht of door tabletten te nemen.

Weinig bewegen



Weinig bewegen maakt uw botten zwakker. Uw botten krijgen dan geen prikkels om sterk te blijven. Dit vergroot de kans op botbreuken. Ook krijgt u minder balans en spierkracht. Hierdoor kunt u sneller vallen. Bewegen is daarom juist belangrijk bij botontkalking. U kunt bijvoorbeeld wandelen of krachttoefeningen doen.

Medicijnen

Heeft uw arts vastgesteld dat u botontkalking heeft? Dan krijgt u vaak een behandeling met medicijnen. Samen met de arts beslist u welke medicijnen het beste zijn voor u.

Medicijnen die botafbraak verminderen



U kunt medicijnen krijgen die de afbraak van uw botten verminderen. Hierdoor is de kans op nieuwe botbreuken kleiner. Voorbeelden van deze medicijnen zijn bisfosfonaten en denosumab.

Medicijnen voor meer botaanmaak

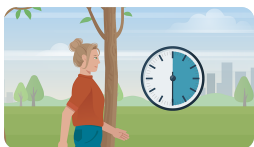
Heeft u wervelinzakkingen? Dan kunt u medicijnen krijgen die helpen bij de aanmaak van bot. Voorbeelden van deze medicijnen zijn teriparatide of romosozumab.



Leefstijl

U kunt zelf ook veel doen om uw botten sterk te houden en botontkalking tegen te houden.

Dagelijks bewegen



Zorg voor minimaal 30 minuten beweging per dag. Door te bewegen maakt uw lichaam meer bot aan. Kies activiteiten waarbij er druk op uw botten komt, zoals wandelen, traplopen of hardlopen.

Calcium



Calcium is belangrijk voor sterke botten. Eet of drink 4 keer per dag producten met veel calcium. Zoals melk, kaas of yoghurt.



Vitamine D

Vitamine D zorgt ervoor dat uw lichaam calcium goed op kan nemen. Vitamine D krijgt u vooral uit zonlicht. Maar u kunt het ook halen uit het eten van vette vis zoals zalm of makreel. U kunt het ook in tabletten krijgen.



Stop met roken

Stop met roken. Roken maakt de botten minder sterk. Hierdoor wordt de kans op botontkalking groter.



Maximaal 1 glas alcohol per dag

Drink maximaal 1 glas alcohol per dag. Alcohol maakt de botten minder sterk. Hierdoor wordt de kans op botontkalking groter.

Niet vallen



Zorg voor een veilige woning. Bijvoorbeeld zonder losse kledjes of andere dingen die in de weg liggen. Dit helpt om ervoor te zorgen dat u minder snel valt. Goed licht is hierbij ook belangrijk.

Balans- en spieroefeningen



Valt u toch vaak? Dan kunt u samen met een fysiotherapeut balans- en spieroefeningen doen.



Volgen van het behandelplan

Samen met uw arts maakt u een plan. Hou u goed aan dit plan. Neem uw medicijnen precies zoals uw arts heeft aangegeven. Dan werken ze het beste.

Vragen



Vragen

Heeft u vragen? Stel ze aan uw arts of zorgverlener.