

### Keuzehulp bij botontkalking (osteoporose): het voorkomen van botbreuken

Deze keuzehulp is voor u bedoeld als:

- U ouder bent dan 50 jaar, een bot heeft gebroken én wilt weten wat u kunt doen om te voorkomen dat u weer een bot breekt;
- U een verhoogde kans op botbreuken en/of botontkalking (osteoporose) heeft. Dit kan uw specialist vaststellen.

#### Wat kunt u met deze keuzehulp?

Deze keuzehulp geeft informatie over botontkalking (osteoporose). Daarnaast worden de voor- en nadelen van medicijnen tegen botontkalking beschreven.

U kunt de keuzehulp gebruiken om een gesprek met uw arts of physician assistent voor te bereiden. Deze informatie kan het advies van uw arts of verpleegkundige niet vervangen. Uw arts of verpleegkundige is het beste op de hoogte van uw gezondheid en persoonlijke situatie. Neem daarom beslissingen over uw gezondheid altijd samen met uw arts of verpleegkundige.

#### Over botbreuken

Elk jaar breken in Nederland ongeveer 80.000 mensen van 50 jaar en ouder een bot. Dit kan veroorzaakt worden door botontkalking (osteoporose). Het gaat dan vaak om de volgende botbreuken:

1. niet-wervelbreuken, zoals een gebroken pols of been
2. wervelbreuken (gebroken ruggenwervel of wervelinzakking)
3. gebroken heup

Vrouwen breken vaker een bot dan mannen: 50 van de 100 vrouwen breken een bot, terwijl 15 van de 100 mannen een bot breken.

#### Wat is botontkalking (osteoporose)?

Botontkalking wordt ook wel osteoporose genoemd. Dit betekent dat er minder kalk (calcium) in de botten zit. Bij osteoporose neemt dus de stevigheid van het bot af. De botten breken dan makkelijker.

Bot is levend weefsel. Ons lichaam maakt voortdurend nieuw botweefsel en breekt oud botweefsel af. Dit gebeurt tijdens ons hele leven. Als het lichaam (nog) groeit, is de opbouw van bot groter dan de afbraak. Hierdoor groeit bot en wordt het steviger. Vanaf de leeftijd van ongeveer veertig jaar bouwt het lichaam minder bot op en breekt het juist meer af. Hierdoor worden de botten minder stevig. Pas bij teveel botverlies is er eventueel sprake van osteoporose. Van botverlies en osteoporose zelf merkt u niets, totdat u een bot breekt. Dan wordt ook vaak ontdekt dat u osteoporose heeft. Soms is er alleen sprake van een wervelinzakking- of breuk. Dit is ook een uiting van osteoporose.

#### Wat zijn de gevolgen van botbreuken en osteoporose?

De gevolgen van een botbreuk kunnen vervelend zijn. Na een botbreuk heeft uw bot tijd nodig om te herstellen. Mogelijk krijgt u een operatie en/of gips. Na een botbreuk kunt u tijdelijk minder doen en bent u waarschijnlijk meer afhankelijk van uw omgeving. De gevolgen van botbreuken hangen sterk af van wat u gebroken heeft. Het breken van uw pols heeft bijvoorbeeld heel andere gevolgen dan een gebroken heup. Van sommige botbreuken kunt u lang last blijven houden.

Na een botbreuk heeft u een grotere kans om opnieuw een bot te breken. Deze kans is het grootst in het eerste jaar na een

botbreuk. Daarna neemt de kans af. Na een botbreuk breken 10 van de 100 mensen binnen twee jaar opnieuw een bot.

### **Loopt u risico op botbreuken?**

U kunt op verschillende manieren erachter komen of u een verhoogde kans heeft op botbreuken. Uw arts zal kijken naar de risicofactoren. Dit zijn persoonlijke kenmerken waardoor u meer kans heeft om een bot te breken. De belangrijkste risicofactoren voor botbreuken zijn:

- **Leeftijd:** bent u ouder dan zestig jaar? De kans op botbreuken neemt toe als u ouder bent.
- **Geslacht:** vrouwen van vijftig jaar en ouder hebben een grotere kans op botbreuken. Na de overgang (menopauze) gaat de botafbraak sneller. Dat komt doordat het lichaam dan geen oestrogenen (vrouwelijke hormonen) meer aanmaakt. Deze oestrogenen beschermen normaalgesproken tegen te veel botafbraak. Zonder deze hormonen heeft u dus meer kans op botbreuken.
- **Erfelijkheid:** als uw vader of moeder osteoporose heeft of een heup gebroken heeft, dan is uw kans op botbreuken ook groter.
- **Medicijnen:** medicijnen met corticosteroiden (een hormoonsoort) versnellen de botafbraak en verminderen de aanmaak van het bot. Als u lange tijd corticosteroiden gebruikt, dan is de kans op botbreuken groter.
- **Reumatoïde artritis (reuma):** als u reuma heeft, heeft u meer kans op botbreuken.
- **Recente botbreuk:** Als u ouder bent dan 50 jaar en u heeft in het afgelopen jaar een bot gebroken, dan is de kans op een nieuwe botbreuk de volgende jaren groter.
- **Uitslag DXA scan:** als uit een DXA scan blijkt dat u een zogenoemde T-waarde heeft van minder dan -2,5 (osteoporose) dan heeft u meer kans op botbreuken.

Er zijn ook risicofactoren waar u zelf (wat) invloed op heeft:

- **Laag gewicht:** wanneer uw BMI (Body Mass Index) lager is dan 20 (kg/m<sup>2</sup>), dan is uw kans op botbreuken groter.
- **Roken:** als u rookt dan is uw kans op botbreuken groter.

- **Alcohol:** als u meer dan twee glazen alcohol per dag drinkt, is de kans op botbreuken groter.
- **Weinig lichaamsbeweging:** als u een hulpmiddel nodig heeft bij het lopen of als u afgelopen jaar meer dan vier weken niet heeft gelopen heeft u meer kans op een botbreuk.
- **Vallen:** hoe vaker u valt, hoe groter uw kans op een botbreuk. Vooral als u het laatste jaar meer dan twee keer bent gevallen.

Gelden voor u meerdere risicofactoren?

Dan heeft u een groter risico op het krijgen van een nieuwe botbreuk.

Als blijkt dat u een hoog risico heeft om een bot te breken, is het belangrijk om te onderzoeken of u iets wilt doen om uw botkwaliteit te verbeteren. Er zijn medicijnen die de kans op botbreuken kleiner maken. Uw arts kan u helpen bij het maken van de keuze om medicijnen te gebruiken. In deze keuzehulp krijgt u alvast informatie.

### **Medicijnen om botbreuken te voorkomen**

Om de kans op botbreuken te verkleinen zijn verschillende medicijnen beschikbaar. Deze medicijnen remmen de botafbraak of bevorderen de botopbouw. Hierdoor worden uw botten weer steviger. Het is niet mogelijk om de botsterkte weer op het oude peil te brengen. Osteoporose kan daarom niet volledig genezen.

Het is belangrijk de medicijnen trouw en op de goede manier in te nemen. Dit doet u zolang uw arts het voorschrijft. Dit is meestal vijf jaar lang. Alleen als u de medicijnen trouw en op de goede manier gebruikt, werken de medicijnen.

Als u medicijnen gaat gebruiken om botbreuken te voorkomen, krijgt u ook extra vitamine D voorgeschreven. Als u te weinig calcium binnenkrijgt via uw voeding (o.a. zuivelproducten) zal uw arts ook extra calcium voorschrijven.

## Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
(0182) 50 50 50

### Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie: Marketing & Communicatie  
februari 2022  
04.04.136

| Optie             | Voordelen   | Nadelen   |
|-------------------|---|---|
| <b>Niets doen</b> | U hoeft niets te doen.  | Uw risico op een botbreuk wordt niet kleiner  |
| <b>Medicijnen</b> | Behandeling met medicijnen vermindert uw risico op een botbreuk veel meer dan verandering van leefstijl alleen.<br><br>Het voordeel dat u van medicijnen krijgt hangt af van uw persoonlijke kans op een botbreuk in de toekomst. | U moet deze medicijnen elke dag, week of maand innemen en lange tijd volhouden.<br><br>Medicijnen kunnen bijwerkingen hebben. |

Voor zowel de optie 'niets doen' als 'medicijnen' geldt dat het belangrijk is dat u zo gezond mogelijk leeft. Een gezonde leefstijl houdt in dat u gezond eet, voldoende beweegt, niet rookt en matig bent met alcohol. Bij uw voeding is het extra belangrijk dat u voldoende calcium en vitamine D binnenkrijgt.

### Afspraak maken of meer informatie?

Als u wilt, kunt u een afspraak maken op de Osteoporose poli. U kunt hiervoor bellen naar het Klant Contact Centrum: (0182) 50 50 01. Op werkdagen bereikbaar van 8.00 - 17.30 uur.

Voor overige vragen kunt u terecht bij het secretariaat Chirurgie: (0182) 50 55 21. Op werkdagen van 9.00 – 11.00 uur en van 14.00 – 16.00 uur.

Voor meer informatie over osteoporose kunt u ook terecht bij de Osteoporose Vereniging. Via de website: [www.osteoporosevereniging.nl](http://www.osteoporosevereniging.nl). Of per e-mail: [info@osteoporosevereniging.nl](mailto:info@osteoporosevereniging.nl).