

Botontkalking

Osteoporose en osteopenie

Belangrijke punten:

- Botontkalking maakt uw botten zwakker.
- U kunt eerder een bot breken.
- U merkt botontkalking vaak niet.
- Uw rug kan krommer worden.
- U kunt kleiner worden.
- Een DEXA scan meet hoe sterk uw botten zijn.
- U krijgt de uitslag meteen.
- Vragen? Bel 0182- 50 55 21.

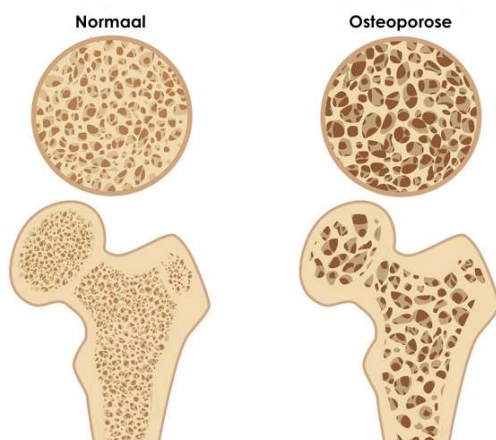
Botontkalking (Osteoporose)

Botten veranderen steeds. Er gaat oud bot af en er komt nieuw bot bij.

Bij botontkalking wordt er meer bot afgebroken dan bijgemaakt. Zo komen er steeds grotere ruimtes met lucht in de botten.

Uw botten worden zwakker. Ze kunnen sneller breken. 1 op de 3 mensen van 50+ breekt een bot door botontkalking.

De medische naam voor botontkalking is Osteoporose.



Botverlies (Osteopenie)

Osteopenie wordt wel het begin van osteoporose genoemd. Als je osteopenie hebt, heb je een lagere botmassa. De botmassa is nog niet zo erg dat er sprake is van botontkalking (osteoporose). Bij osteopenie krijg je meestal geen medicatie, behalve als er een heupbreuk of wervelbreuk (wervelinzakking) is vastgesteld.

Wanneer is er meer kans op botontkalking (osteoporose)?

De kans op botontkalking is groter wanneer u:

- ouder wordt;
- langdurig ontstekingsremmers gebruikt;
- te weinig beweegt;
- ongezond eet (voedsel met calcium, eiwitten en vitaminen is belangrijk);
- te weinig vitamine D heeft. Veel naar buiten gaan helpt in de aanmaak van Vitamine D;
- op jonge leeftijd een bot heeft gebroken;
- bepaalde ziekten heeft, zoals reuma.

Vrouwen hebben na de overgang ook een verhoogde kans op botontkalking. Dit komt door de afname van het hormoon oestrogeen.

Hoe herkent u botontkalking?

Botontkalking voelt je niet. Het geeft geen pijn, ook niet in je rug.

Je kunt wel merken dat je rug krommer wordt. Ook kun je kleiner worden. Dit kan komen doordat een wervel is ingezakt door botontkalking.

Ook kun je door botontkalking makkelijker een bot breken. Vooral een wervel, heup

of bovenarm.

Als een bot gebroken is, geeft dat wel pijn.

Signalen en klachten bij osteoporose

Als u een botbreuk heeft, is dat is vaak een 1ste signaal van osteoporose.

Meestal gaat het bij zo'n 1ste breuk om een pols, arm of been. Bij ouderen kan dit ook een heupbreuk zijn. Een andere botbreuk is een wervelbreuk. (Dit wordt ook wel wervelinzakking of wervelfractuur genoemd.)

Het breken van een wervel geeft niet altijd directe pijnklachten.

Merkt u dat uw rug krommer wordt? Of wordt u kleiner? Dit kan komen door een ingezakte wervel door de botontkalking.

Door de andere stand van uw rug of het kleiner worden verandert de wervelkolom. Dit kan de volgende klachten geven:

- pijn in de (onder-)rug (doordat zenuwen bekneld raken);
- spierpijn;
- darm- of blaasklachten (doordat deze organen in de knel komen te zitten);
- problemen met het evenwicht, verhoogd risico op vallen.

Er is ook een groot verhoogd risico op een volgende wervelbreuk.

Onderzoek naar botontkalking

Patiënten die ouder zijn dan 50+ en een breuk hebben gehad krijgen een DEXA scan. Deze scan meet de botdichtheid van uw botten. Ook wordt de hoogte van uw wervels gemeten.

Uitslag van de DEXA scan

De uitslag van de scan krijgt u gelijk na het maken van de scan. De uitslag ontvangt u van de verpleegkundige.

Meer informatie

U kunt meer informatie vinden op
www.ghz.nl
www.thuisarts.nl/botontkalking
www.osteoporosevereniging.nl
www.reumanederland.nl

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
0182 - 50 50 50
www.ghz.nl

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
december 2025
04.04.201

