

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Osteoporose

ZOL Maas en Kempen

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel.+32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,

Deze brochure geeft u meer informatie over osteoporose en probeert op een aantal veelgestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. Uw behandelend arts en de verpleegkundigen zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

INHOUDSTAFEL

1. Wat is osteoporose?
2. Voorkomen
3. Beïnvloedende factoren
4. Gevolgen van osteoporose
5. Behandeling
6. Botdichtheidsmeting
7. Raadpleging

1. Wat is osteoporose?

Osteoporose is een chronische aandoening van het skelet waarbij de botten steeds brozer worden. Hierdoor neemt de kans op een breuk toe. Gezond bot is sterker en flexibeler en kan beter tegen een stootje.

Osteoporose ontstaat door een verstoord evenwicht tussen botaanmaak en botafbraak.

Bij jonge, gezonde mensen is dit in evenwicht. Bij oudere mensen neemt de botafbraak toe en de botaanmaak af. Dat zorgt voor botverlies. De structuur van de botten is vergelijkbaar met een honingraat. Bij osteoporose worden de gaten in de honingraatsstructuur langzaam groter, waardoor de structuur verzwakt. Een kleine stoot of val kan dan tot een botbreuk leiden. Een tas boodschappen optillen of op een ongelukkige manier van een trapje afstappen kan zomaar een breuk tot gevolg hebben.

2. Voorkomen

Bij één op drie 50-plussers die na een botbreuk op de Spoedgeval-

len terechtkomen, is sprake van osteoporose of botontkalking.

3. Beïnvloedende factoren

- Familiale aanleg
- Geslacht
 - Osteoporose komt meer voor bij vrouwen dan bij mannen doordat een versneld botverlies optreedt tijdens de menopauze.
- Te weinig lichaamsbeweging
- Te weinig calcium
- Te veel cafeïne
- Alcohol
- Roken
- Te weinig vitamine D
- ...

4. Gevolgen van osteoporose

Indien osteoporose niet tijdig wordt behandeld, kunnen de gevolgen ernstig zijn. De belangrijkste gevolgen zijn botbreuken, pijn en bijkomende ongemakken die breuken met zich meebrengen. Een ziekenhuisopname is dikwijls onvermijdelijk.

Op oudere leeftijd zijn botbreuken veel ingrijpender omdat het bot minder snel geneest en dit vaak

leidt tot langdurige of blijvende afhankelijkheid. De levenskwaliteit gaat dan gevoelig achteruit. Vanaf de leeftijd van 55 jaar stijgt de kans op wervelfracturen. Deze kunnen leiden tot chronische pijn, krompen en kromme rug.

5. Behandeling

De behandeling wordt na het stellen van de diagnose samen met uw arts bepaald. Deze behandeling kan variëren van een therapie met tabletten tot jaarlijkse infusie met een medicijn.

Zelf kan u ook veel doen om osteoporose te voorkomen/behandelen:

- Stoppen met roken
- Matig alcoholgebruik
- Beweeg minstens 30 minuten per dag
- Gezonde voeding, calciumrijk
- Zonlicht, vitamine D

6. Botdichtheidsmeting

Metten van de botdichtheid door middel van X-stralen. Het onderzoek duurt ongeveer 15 tot 30 minuten.

7. Raadpleging

Afspraak via tel. 089 50 50 50

- Eerste raadpleging bij de internist-endocrinoloog
- Botdichtheidsmeting, eventueel aangevuld met een bloedafname en röntgenfoto van de wervelzuil.
- Afhankelijk van de resultaten eventueel een controleraadpleging bij de internist-endocrinoloog

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be