

Wat kan je er zelf aan doen?

Enkele leefregels:

- Gebruik gezonde voeding die rijk is aan calcium.
- Neem voldoende lichaambeweging
- Ga regelmatig buiten in het zonlicht
- Voorkom vallen
- Vermijd andere risicofactoren

Behandeling is mogelijk

- Calcium-vitamine D supplement
- Geneesmiddelen die de botafbraak afremmen
- Geneesmiddelen die de botopbouw stimuleren
- Geneesmiddelen die beide combineren (afremmen van de botafbraak en stimuleren van de botvorming)

Contact

Fysische geneeskunde
reumatologie
revalidatie

Dr. Griet De Brabanter

Dr. Mieke Devinck

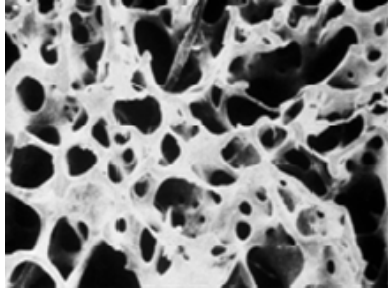
Dr. Bea Maeyaert

De osteoporoseverpleegkundige,
mevr. Gerda Vandevoorde (tel. 050 36 50 47)

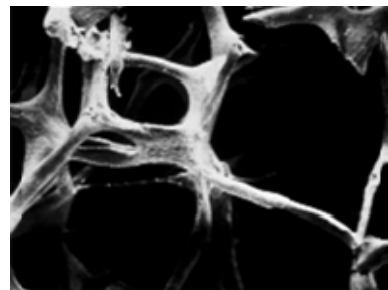
T 050 36 50 30

Osteoporose

Wat is osteoporose en wat zijn de gevolgen?



Normaal bot



Osteoporotisch bot

Osteoporose is een chronische aandoening van het skelet waarbij de botten steeds brozer worden (botontkalking).

Dit is een natuurlijk proces dat versnelt naarmate u ouder wordt en dat leidt tot een verhoogd risico op fractures (breuken) .

De meest voorkomende breuken als gevolg van osteoporose zijn pols-, heup-, en wervelbreuken.

Osteoporose op zich veroorzaakt geen pijn.

Er zijn pas klachten bij het optreden van breuken.

Bij wie komt osteoporose voor?

Botontkalking komt zowel bij mannen als bij vrouwen voor.

Risicogroepen zijn vrouwen na de menopauze en bejaarden (70 jaar).

Een tengere lichaamsbouw, vroegtijdige menopauze, langdurige immobilisatie, familiaal voorkomen van osteoporose, een breuk in de voorgeschiedenis, een heupbreuk bij één van de ouders, gebruik van corticoïden, reumatoïde artritis, evenals roken en overmatig gebruik van alcohol zijn risicofactoren.

Ieder jaar zijn er in België 58.000 botbreuken die het gevolg zijn van botontkalking.

Wat zijn de klachten?

Botontkalking veroorzaakt meestal weinig of zelfs helemaal geen klachten en wordt wel eens de “stille dief” genoemd.

Vaak wordt botontkalking pas ontdekt wanneer er een breuk optreedt (eigenlijk te laat dus).

De meest voorkomende breuken zijn wervel-, heup- en polsbreuken.