

Informatie over:

# Osteoporose en valpreventie na heupfractuur bij 70+

Osteoporose is een ander woord voor botontkalking. Hierbij worden de botten poreuzer en minder stevig. Bij osteoporose is de hoeveelheid kalk in de botten sterk verminderd, met als gevolg een verlaagde botdichtheid.

## **Relatie tussen heupfractuur en osteoporose**

Een gebroken heup (heupfractuur) is vaak het gevolg van osteoporose. Uit onderzoek is gebleken dat mensen vanaf 50 jaar met een botbreuk vaak osteoporose hebben. Het is daarom verstandig om na te gaan of iemand met een heupfractuur ook osteoporose heeft. De kans op een nieuwe botbreuk kan namelijk worden verminderd door behandeling van osteoporose.

## **Wat zijn de gevolgen van osteoporose?**

Broze botten breken makkelijker. Bij minimale belasting of door een val kan al een botbreuk ergens in het lichaam ontstaan. Of de wervels kunnen inzakken. Een ingezakte wervel veroorzaakt vaak ernstige rugpijn, die na een aantal weken weer afneemt. Soms hebben mensen geen pijn, maar merken ze wel dat ze kleiner zijn geworden.

## **Hoe vaak en bij wie komt osteoporose het meest voor?**

Meer dan 1 miljoen mensen in Nederland hebben osteoporose. Dat komt neer op 1 op de 3 vrouwen en 1 op de 6 mannen van 50 jaar of ouder.

## **Onzichtbare ziekte**

Mensen die osteoporose hebben, merken daar meestal niets van. Velen weten niet dat ze osteoporose hebben.

## **Risicofactoren**

Niet iedereen krijgt op latere leeftijd osteoporose. Wel is er een aantal risicofactoren dat de kans op het krijgen van osteoporose vergroot:

- weinig lichaamsbeweging;
- laag lichaamsgewicht;
- te weinig inname van kalk (calcium) via de voeding;
- roken;
- overmatig alcoholgebruik;
- vitamine D-tekort;
- langdurig gebruik van medicijnen zoals corticosteroiden;
- vrouwen die vroeg in de overgang zijn gekomen.

## **Hoe kunt u osteoporose zoveel mogelijk voorkomen?**

Of iemand osteoporose krijgt, wordt voor een groot deel bepaald door erfelijke factoren. Voor een ander deel kan osteoporose voorkómen worden door de volgende adviezen te volgen.

Informatie over:

# Osteoporose en valpreventie na heupfractuur bij 70+

- Beweeg per dag minimaal een half uur.
- Eet gezonde en gevarieerde voeding waar voldoende voedingsstoffen in zitten.
- Zorg voor voldoende zonlicht op de huid. Zonlicht bevat vitamine D en vitamine D bevordert de opname van kalk in de botten.
- Neem extra vitamine D. Bij ouderen is het lastiger om voldoende vitamine D uit voeding en zonlicht te halen. Ook is de capaciteit om vitamine D aan te maken, afgenomen. Vraag uw huisarts naar de juiste dosering van de extra vitamine D.
- Eet voldoende voeding met calcium. Neem per dag minimaal 4 zuivelconsumpties zoals kaas, melk, yoghurt of kwark. Bij te weinig calciumname haalt het lichaam namelijk calcium uit de botten.

## Hoe wordt osteoporose vastgesteld?

Een heupfractuur op oudere leeftijd is voldoende om zeker te weten dat er osteoporose speelt, maar soms is een botdichtheidsmeting (DEXA-scan) nodig. Na ontslag uit het ziekenhuis kan de arts of verpleegkundig specialist een DEXA-meting laten doen. Voor deze meting wordt een soort röntgenapparaat gebruikt dat de botdichtheid van een aantal wervels en de heupen meet. Dit onderzoek is pijnloos. Bij een fors lagere botdichtheid dan wat als normaal wordt gezien, is er sprake van osteoporose.

## Is osteoporose te genezen?

Het is mogelijk de botafbraak te vertragen, waardoor botten minder poreus worden en minder snel breken. Sommige medicijnen stimuleren zelfs de botopbouw, waardoor nieuw bot ontstaat.

## Spreekuur Osteoporose Ziekenhuis Amstelland

Ongeveer 6 weken na uw ontslag uit Ziekenhuis Amstelland wordt u voor nazorg en advies telefonisch benaderd door de verpleegkundig specialist van het Behandeladviescentrum Ouderengeneeskunde. Hij/zij heeft ervaring op het gebied van valpreventie en het tegengaan van osteoporose bij mensen van 70 jaar of ouder. De verpleegkundig specialist informeert naar uw herstel en bespreekt met u de mogelijkheden voor een DEXA-meting.

## Meer informatie

In de volgende folders van Ziekenhuis Amstelland vindt u meer informatie over osteoporose:

- Onderzoek naar osteoporose
- Algemene adviezen bij osteoporose

## Geraadpleegde bronnen

Osteoporose Vereniging  
Voedingscentrum  
NHG-Standaard 'Osteoporose'  
VeiligheidNL