

I N F O R M A T I E O V E R

Botontkalking (Osteoporose)

Osteoporose noemen we ook wel botontkalking. Osteoporose (osteon = bot; porose = opening) is een botziekte, waardoor bot makkelijk kan breken.

Bij osteoporose neemt de hoeveelheid kalk in het bot af. Ook verandert de botstructuur van de botbalkjes. Hierdoor zijn de botbalkjes minder sterk en kan het broze bot gemakkelijk breken. Osteoporose is een systemische botaandoening. Systemisch betekent dat de botontkalking in het hele skelet zit en dus niet alleen op de plek waar u een breuk hebt (gehad).

Als u ouder bent dan 50 en in het BovenIJ voor een botbreuk wordt behandeld, krijgt u een afspraak voor een DEXA-scan. Dit is een botdichtheidsmeting van meestal de heupen en lendenwervels. Een week later wordt de uitslag van de scan telefonisch met u besproken. Als u osteoporose heeft, krijgt u een bloedonderzoek en een afspraak op het osteoporose spreekuur.

Op deze afspraak worden de uitslagen en mogelijke behandelingen besproken.

Patiënten met een breuk in een teen, vinger of schedel en mensen met een beperkte levensverwachting worden meestal niet onderzocht.

Onderzoeken

- Botdichtheidsmeting: dit meet hoeveel kalk er in de wervels onder in de rug (lendenwervels) en in beide heupen (DEXA-meting) zit.
- Bloedonderzoek: dit doen we pas als we al weten dat u osteoporose hebt. We kunnen dan bloedonderzoek doen om te kijken wat de oorzaak van osteoporose is.

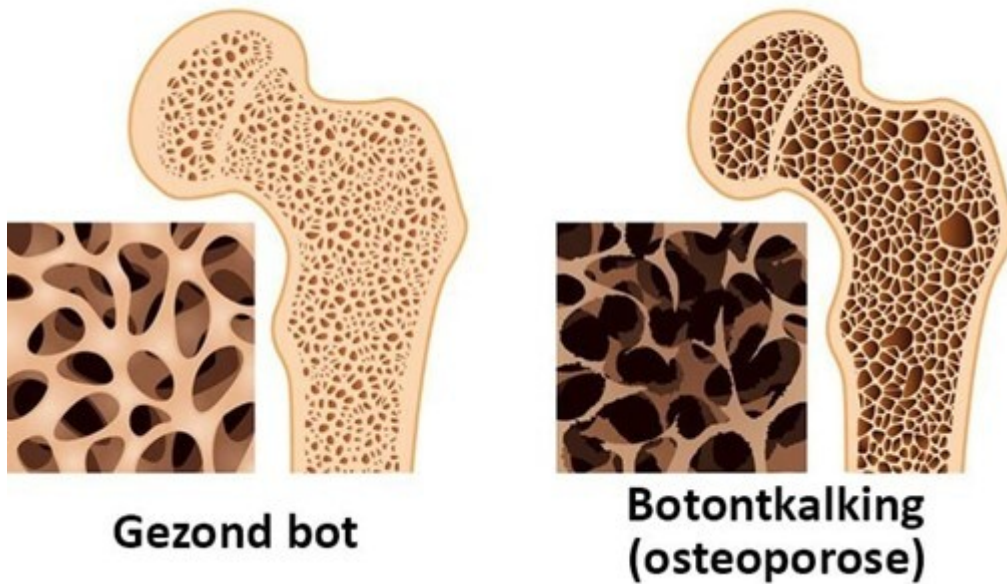


Dexa scan

Symptomen

Van osteoporose zelf voelt u meestal niets. U merkt het vaak pas als een bot breekt. U krijgt pijn en uw houding verandert. Door verminderde botsterkte zakken de rugwervels langzaam in. Dit geeft pijn tijdens het opstaan en bewegen. Hierdoor kunt u ook krom gaan staan.

Als u eenmaal iets gebroken hebt, is de kans op een tweede breuk groter!



Oorzaken

Jonge mensen (tot ongeveer 30 jaar oud) maken meer bot aan dan dat er wordt afgebroken. Na het veertigste levensjaar gebeurt het omgekeerde: er wordt meer bot afgebroken dan opgebouwd. Hierdoor worden je botten zwakker. De hoeveelheid bot neemt af en hoe minder bot je hebt, hoe kwetsbaarder het wordt. Niet iedereen krijgt osteoporose, maar er zijn wel factoren die het risico hierop vergroten:

- Leeftijd: hoe ouder, hoe groter het risico op osteoporose.
- Geslacht: vrouwen hebben ongeveer twee keer zoveel kans al mannen op osteoporose.
- Problemen met de schildklier
- Een botbreuk na het 50ste
- Een vader of moeder met osteoporose/ heupbreuk in voorgeschiedenis.
- Vroege overgang (jonger dan 45 jaar).
- Een te laag lichaamsgewicht.
- Weinig bewegen.
- Vaker vallen, meer dan twee keer per jaar.
- Alcohol: meer dan drie glazen per dag.

- Een te laag vitamine D-gehalte in het bloed.
- Gebruik van bepaalde medicijnen, zoals Prednison.

De kans op osteoporose kan ook vergroot worden door bepaalde ziekten. Bijvoorbeeld eetstoornissen en reuma.

Behandeling

Osteoporose is goed te behandelen. Met een behandeling wilt u nieuwe breuken voorkomen en uw botten zo sterk mogelijk houden. Op tijd beginnen met een behandeling verkleint de kans op volgende breuken. Als uit het onderzoek blijkt dat u osteoporose heeft, bespreken we verschillende behandelopties met u. We delen de resultaten en behandelingen met uw huisarts. Op de lange termijn neemt de huisarts de zorg weer over.

Mogelijke behandeling

- Medicatie die werkt aan de bot afbraak/opbouw.
- Het innemen van een voedingssupplement met calcium en vitamine D (800 IE per dag).
- Fysiotherapie, oefentherapie Mensendieck of Cesartherapie helpen om de pijn te verlichten en beter te bewegen in het dagelijks leven.

Vooruitzichten

Na behandeling met medicijnen van minimaal drie tot vijf jaar is de kans op een nieuwe botbreuk veel minder geworden. Het is belangrijk om de medicijnen regelmatig in te nemen. De botdichtheidsmeting (DEXA-scan) wordt na een aantal jaar vaak herhaald om de behandeling goed te kunnen beoordelen en om te kijken of stoppen met medicatie veilig is.

Wat kunt u zelf doen

- Eet voldoende zuivel , zoals melk, kaas en yoghurt (vier keer per dag).
- Beweeg voldoende , bijvoorbeeld: joggen, wandelen, touwtjespringen, traplopen.
- Zorg dat u regelmatig in zonlicht komt. Het advies is om tussen april en september dagelijks ten minste een half uur met blote armen en gezicht in de zon door te brengen. Zonlicht helpt bij het krijgen en houden van sterke botten (door vitamine D).
- Stop met roken. Roken is slecht voor uw botten.

Meer lezen

Meer informatie over osteoporose vindt u op de volgende websites:

- Osteoporosestichting
- De Osteoporose Vereniging

Contact

Wilt u na het lezen van deze informatie het onderzoek naar osteoporose niet ondergaan of heeft u nog vragen neem dan contact op met de poli traumachirurgie of via de [BeterDichtbij app](#).

Afdelingen

Orthopedie polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6556

Route 20



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/osteoporose-botontkalking/botontkalking-osteoporose>
Deze download is gemaakt op 30-07-2026 om 21.44 uur.