

ZORGPAD OSTEOPOROSE

Osteoporose, soms ook botontkalking genoemd, is een aandoening van het skelet die ervoor zorgt dat botten dunner en zwakker worden en gemakkelijker breken.

Gedurende het ganse leven wordt bot continu opgebouwd en afgebroken. Tot de leeftijd van ongeveer 30 jaar is de botaanmaak groter dan de botafbraak, zodat de botten steviger worden. Wanneer een onevenwicht ontstaat tussen aanmaak en afbraak, zodat er meer afbraak van bot is, wordt het bot brozer. Dit onevenwicht treedt onder andere op met toenemende leeftijd, onder invloed van hormonale veranderingen (vb. afname geslachtshormonen met toenemende leeftijd) of onder invloed van medicatie (vb. corticosteroiden). Vooral oudere mensen hebben dus een verhoogd risico op het ontwikkelen van osteoporose.

Gevolgen:

Het gevolg van het ontstaan van osteoporose is dat het bot broos wordt en er een hoger risico ontstaat op het oplopen van breuken: wervelfracturen, fracturen van heup, pols, enkel, schouder...

Risicofactoren:

- Geslacht (meer voorkomend bij vrouwen)
- Leeftijd (meer voorkomend bij ouderen)
- Menopauze
- Familiaal voorkomen
- Laag lichaamsgewicht
- Weinig lichaamsbeweging
- Tekort aan calcium en vitamine D
- Geneesmiddelen (vb. corticosteroiden)

Opsporing:

Opsporing en behandeling van osteoporose is belangrijk: hierdoor kan men het onevenwicht tussen aanmaak en afbraak van bot tegengaan en zo het risico op het oplopen van breuken verminderen. Osteoporose kan opgespoord worden door middel van een botdensitometrie. Dit is een eenvoudig onderzoek waarmee de botmassa gemeten wordt, meestal ter hoogte van de rug en de heupen.

Voorkomen:

U kunt osteoporose zelf helpen voorkomen door een gezonde levensstijl. Om stevige botten te krijgen en te behouden is het belangrijk dat u voldoende beweegt en genoeg calciumrijke voeding opneemt. Vitamine D speelt ook een belangrijke rol bij de preventie van osteoporose.

Roken, overmatig alcoholgebruik en koffie verhogen het risico op osteoporose. U doet er dan ook goed aan deze risicofactoren zoveel mogelijk te vermijden.

Valpreventie is eveneens belangrijk.

Het Zorgpad Osteoporose:

Osteoporose is een veel voorkomende aandoening. Ongeveer de helft van alle postmenopauzale vrouwen en een kwart van alle blanke mannen boven de 60 jaar ontwikkelt een osteoporotische fractuur. Ondanks deze hoge prevalentie is osteoporose een onder gediagnosticeerde en onder behandelde ziekte.

Daarnaast is het een aandoening die niet altijd gepaard gaat met symptomen, wat kan leiden tot een slechte therapietrouw. Nochtans kan osteoporose ingrijpende gevolgen hebben. Door de vermindering van de botmassa is er een verhoogd fractuurrisico. De fracturen gaan gepaard met een vermindering van kwaliteit van leven, een hoger risico op nieuwe fracturen, een verhoogde morbiditeit en mortaliteit. Vroege identificatie en behandeling is van groot belang om recidiverende fracturen te voorkomen. Daarom werd het 'Zorgpad Osteoporose' ontwikkeld.

Het Zorgpad Osteoporose is gegroeid vanuit een multidisciplinaire samenwerking (orthopedie, neurochirurgie, geriatrie, fysische geneeskunde, endocrinologie).

Het omvat een aantal onderzoeken, waarmee we kunnen vaststellen hoe het met de kwaliteit van uw bot is gesteld.

Als er osteoporose wordt vast gesteld zal de arts met u bespreken welke veranderingen u kunt aanbrengen in uw levenswijze om uw botten beter te beschermen en voor welk geneesmiddel u in aanmerking komt om uw botten gezonder te maken en dus minder gemakkelijk te breken.

Het is belangrijk om de medicatie goed in te nemen. Indien u stopt met uw medicatie of deze niet inneemt conform voorschrift, kan het risico op fracturen weer toenemen.