

## **Botontkalking**

Osteoporose (in de volksmond beter bekend als botontkalking) is een aandoening die zowel bij vrouwen als bij mannen voorkomt. Osteoporose komt in principe vaker bij oudere mensen dan bij jongere mensen voor. De botten worden zo zwak (poreus) dat je zomaar iets kunt breken. De meest voorkomende breuken als gevolg van osteoporose zijn de pols-, heup- en wervelbreuken. Vooral 45-plussers lopen een verhoogd risico. Maar ook transseksuele personen die hu hormonen niet innemen, kunnen het slachtoffer worden van osteoporose.

### **De klachten en het ontstaan**

Naast breuken leidt osteoporose tot inzakkingen van ruggenwervels. Rugpijn bij ouderen die verdwijnt bij liggen kan hierbij passen. Osteoporose is ook de oorzaak van de zo karakteristieke verkromming van de rug, die is te zien bij oudere vrouwen.

Genetische factoren, een tengere lichaamsbouw, roken, alcoholgebruik, weinig lichaamsbeweging, te lage calciuminname, vitamine D-tekorten en verkeerde voeding werken de ziekte in de hand. Een hardnekkig vooroordeel is dat het een "oude-vrouwen-aandoening" betreft. Maar ook mannen en patiënten die een orgaantransplantatie ondergingen kunnen de ziekte krijgen.

Volgende zaken hebben een slechte invloed en verhogen de kans op botontkalking:

1. Een tengere gestalte,
2. Te weinig lichaamsbeweging,
3. Laag lichaamsgewicht (minder dan 50 kg),
4. Cortisonegebruik (veel voorkomend bij Asthma patiënten),
5. vroegtijdige menopauze (bevoorbeeld door verwijdering eierstokken),
6. Orgaantransplantatie,
7. Maagoperatie ondergaan,
8. Slecht werkende schildklier,
9. Engelse ziekte of Rachitis,
10. Anorexia Nervosa,
11. Diabetici,
12. Ziekte van Crohn,

13. Kankerbehandeling,
14. Lupuspatiënten,
15. reumatoïde artritis,
16. sarcoïdose (longziekten),
17. Alcoholgebruik.

Bij vrouwen kan de eerste jaren na de overgang het verlies van hoeveelheid bot (botmassa) opeens heel snel gaan, soms wel 6% verlies per jaar. Na de overgang worden er namelijk nauwelijks vrouwelijke geslachtshormonen (oestrogenen) gemaakt door het lichaam. Deze hormonen spelen een belangrijke rol bij de aanmaak van het bot. Daarnaast worden vrouwen steeds ouder en hebben bovendien minder stevige botten dan mannen.

### **Hoe vaak komt het voor?**

- Wereldwijd krijgt één op de 3 vrouwen en één op de 8 mannen boven de 55 jaar osteoporose
- In België hebben ruim 600.000 mensen osteoporose.
- Jaarlijks breken bij ons ruim 55.000 mensen boven de 55 jaar een skeletdeel als gevolg van osteoporose.
- 80% van de mensen met een gediagnosticeerde osteoporose wordt niet adequaat behandeld met antiosteoporose medicijnen.
- Uit onderzoek blijkt dat in de meeste gevallen osteoporose pas wordt ontdekt wanneer men iets breekt!
- 78% van de behandelde patiënten stopt de behandeling binnen één jaar, terwijl een juiste behandeling 3 – 5 jaar moet worden volgehouden!

### **De behandeling**

De botafbraak is op elk moment te verminderen of te stoppen, ongeacht de leeftijd. Omdat botontkalking een chronische aandoening is, is een levenslange behandeling noodzakelijk.

Wanneer de diagnose osteoporose is gesteld blijft het nodig om te zorgen voor voldoende calcium, vitamine D en beweging. Er zijn ook medicijnen verkrijgbaar die de tekorten aanvullen.

Meer info: <http://www.bvo-abo.be>

Bron: <http://www.hulporganisaties.be/pages/details.asp?lng=NL&Id=2434>