

## Osteoporose

### De meest gestelde vragen over osteoporose en fysiotherapie

#### Wat is osteoporose?

Osteoporose betekent letterlijk: poreus bot. Bot is levend weefsel. Uw lichaam breekt steeds oud bot af en maakt nieuw bot aan. Na 35 levensjaren wordt de afbouw van onze botten geleidelijk groter dan de opbouw ervan. Botten verliezen dan hun stevigheid en structuur en worden brozer. Dit is tot op zekere hoogte een natuurlijk proces, u heeft zelf ook invloed. Bij osteoporose gaat de kwaliteit van de botstructuur achteruit door te snelle botontkalking.

#### Hoe vaak komt osteoporose voor en bij wie?

In principe kan iedereen osteoporose krijgen, maar naarmate u ouder wordt, neemt de kans op osteoporose toe. Erfelijkheid kan een rol spelen. Vrouwen hebben meer kans op deze aandoening dan mannen. Dat geldt ook voor lichaamsbouw en afkomst. Zo hebben blanke, kleine, slanke of Aziatische vrouwen een grotere kans op osteoporose. Dit komt doordat het vrouwelijke hormoon oestrogeen afneemt na de overgang. Oestrogeen remt de afbraak van botmassa af. Bij de meeste mensen wordt osteoporose pas duidelijk bij een botbreuk.

#### Wat zijn de risicofactoren?

U loopt een verhoogd risico op osteoporose als u rookt, eenzijdig eet, teveel alcohol of koffie drinkt, onvoldoende beweegt of te weinig buiten komt. Sommige ziekten of aandoeningen zoals te weinig geslachtshormoon, een te hard werkende schildklier of het gebruik van bepaalde medicijnen kunnen ook leiden tot een verhoogd risico op osteoporose. Daarnaast is het belangrijk dat u voldoende calcium en vitamine D binnenkrijgt.

#### Wat zijn de klachten en symptomen van osteoporose?

De meest voorkomende klachten van osteoporose zijn (dagelijkse) pijn en een afnemend evenwichtsgevoel.

Uw botten breken snel als u osteoporose heeft. Zelfs bij dagelijkse bezigheden zoals tillen, bukken of opstaan kan dit gebeuren. Wervelbreuken, polsbreuken en gebroken heupen komen het meeste voor. Met name bij mensen die ouder zijn dan 55 jaar.

#### Wat is er aan de klachten te doen?

Osteoporose is een ongeneeslijke aandoening, maar u kunt het nodige doen om het botverlies te stoppen of te vertragen. Er zijn hiervoor medicijnen beschikbaar, bijvoorbeeld in de vorm van een hormoonbehandeling of voedingssupplementen. De positieve effecten merkt u echter maar een tijdje.

De fysiotherapeut kan u niet genezen, maar wel helpen (ergere) klachten te voorkomen en te verminderen. Meer hierover leest u onder punt 7 'Wat kan de fysiotherapeut doen en welke specialist kan mij behandelen?'

#### Wat kan ik zelf doen?

Met osteoporose moet u elke dag een half uur met regelmaat bewegen. Dit mag een half uur achter elkaar zijn, maar u mag het ook opsplitsen. Vooral bewegingen waarbij de botten uw eigen lichaamsgewicht moeten dragen, zijn goed. U kunt hierbij denken aan wandelen, traplopen, tennissen, tuinieren, etc.

Voor een goede botopbouw is een juist lichaamsgewicht belangrijk en van belang dat u niet rookt. Om een snelle botontkalking tegen te gaan, zult u ervoor moeten zorgen dat u niet teveel zout eet en met mate alcohol en koffie drinkt. Eet daarnaast voldoende zuivelproducten, groene bladgroenten, broccoli en noten zodat u de calcium binnenkrijgt die uw botten nodig hebben. Om die calcium ook echt op te nemen, heeft uw lichaam vitamine D nodig. Dit maakt uw lichaam zelf aan door middel van zonlicht. U krijgt vitamine D binnen als u (vette) zeevis zoals haring en makreel, en in margarine, halvarine en boter eet.

Ook is het handig om botbreuken zoveel mogelijk te voorkomen:

- Zorg dat uw vloerkleden vastzitten
- Vermijd gladde vloeren
- Zorg voor handvatten, leuning en voldoende licht
- Loop niet met gladde schoenen, sokken of hakken

Let extra op als u slechtziend bent, slaap- en of kalmeringsmiddelen gebruikt of als u last heeft van evenwichtsstoornissen.

## **Wat kan de fysiotherapeut doen en welke specialist kan mij behandelen?**

Het is nooit te laat om iets tegen osteoporose te doen. Hoe jonger u daarmee begint, hoe beter. Fysiotherapeuten hebben veel ervaring met patiënten die een verhoogd risico op osteoporose hebben en met patiënten die botbreuken hebben opgelopen als gevolg van deze aandoening.

De fysiotherapeut kan daarom een rol spelen om osteoporose op tijd op te merken en de gevolgen voor u te beperken. Zo kan hij u helpen om uw pijn te bestrijden, botbreuken te voorkomen en de achteruitgang van de kwaliteit van uw botstructuur te minimaliseren.

U zult meer moeite hebben met bewegen door de pijn, maar bewegen is juist belangrijk. Als u op de juiste manier beweegt, remt dit te snelle botontkalking af. De fysiotherapeut kan u helpen om op de juiste manier te bewegen. U kunt in de praktijk terecht voor een beweegprogramma.

## **Wat houdt de behandeling van de fysiotherapeut in?**

De fysiotherapeut helpt u ontdekken wat uw lichaam aankan. De fysiotherapeut kan de nodige problemen voorkomen door voorlichting te geven en patiënten te begeleiden naar een verantwoord bewegingsgedrag en een actievere leefstijl. Bij osteoporose kan uw evenwichtsgevoel afnemen waardoor u een groter risico loopt om te vallen of een bot te breken. De fysiotherapeut werkt samen met u aan uw evenwichtsgevoel en coördinatievermogen. Er zijn speciale programma's beschikbaar voor de behandeling van osteoporose.