

BOTONTKALKING (OSTEOPOROSE)

Botontkalking is een veelgebruikte, maar eigenlijk onjuiste term voor osteoporose. Osteoporose is een ziekte waarbij het bot steeds poreuzer wordt. De botten worden geleidelijk aan dunner en minder stevig. Mensen die osteoporose hebben, merken daar in het begin niets van. Het poreus worden van de botten gaat heel geleidelijk, maar uiteindelijk kunnen ze breken. Soms heeft osteoporose blijvende invaliditeit en langdurige pijn tot gevolg.

Verschijnselen die kunnen wijzen op osteoporose zijn: pols-, heup-, en wervelbreuken, (lage) rugpijn én veranderingen in de lichaamshouding. Veel oudere mensen met osteoporose gaan krommer lopen en worden daardoor kleiner.

Om te begrijpen hoe osteoporose ontstaat moet je iets weten over het skelet. Na de groei blijft het skelet namelijk niet onveranderd. Bij een volgroeid, gezond mens worden steeds microscopisch kleine deeltjes bot afgebroken en weer aangemaakt. Per jaar wordt 10% van de botten vernieuwd. Bij jonge mensen tot ongeveer 35 jaar neemt de totale botmassa toe, omdat er meer bot wordt aangemaakt dan afgebroken. De botten worden daardoor zwaarder en steviger. Tussen de 35 en 45 jaar blijft de botmassa ongeveer gelijk. De aanmaak van bot is dan even groot als de afbraak. Na die tijd raakt dat evenwicht verstoord. Er wordt meer bot afgebroken dan aangemaakt.

Osteoporose kan ook een gevolg zijn van een verstoorde hormoonhuishouding.

Zowel mannen als vrouwen kunnen osteoporose krijgen, maar oudere vrouwen lopen meer risico. Na de overgang produceert het lichaam namelijk veel minder vrouwelijk hormoon (oestrogenen). Dit hormoon remt van nature het proces van botafbraak. Osteoporose bij de vrouw kan al snel beginnen na het stoppen van de menstruatie. Bij de man begint de kans op osteoporose ongeveer acht jaar later dan bij de vrouw.

Verder kan ook een lange periode van immobiliteit (te weinig bewegen) osteoporose veroorzaken. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren als je na een botbreuk gips krijgt: je kunt het betreffende lichaamsdeel dan een tijd niet genoeg bewegen.

Naar schatting heeft ongeveer de helft van de mensen boven de 60 jaar osteoporose, maar lang niet iedereen heeft er last van. Osteoporose is de oorzaak van duizenden heupfracturen per jaar.

LEEFREGELS

Voorkomen is beter dan genezen en dat is zeker bij osteoporose het geval. Er zijn een aantal leefregels om te zorgen dat de botaanmaak op peil blijft. Deze leefregels zijn:

- Gebruik gezonde voeding, rijk aan kalk (calcium). Kalkhoudende producten zijn: yoghurt, kwark, kaas, groene bladgroente, noten en volkorenbrood. Een voedingssupplement kan ook uitkomst bieden.
- Neem voldoende lichaamsbeweging. Elke vorm van beweging draagt bij tot versteviging van de botten. Hiervoor kunt u uw fysiotherapeut voor raadplegen.
- Zorg dat je voldoende Vitamine D binnenkrijgt. Dat is onmisbaar voor de botvorming, omdat vitamine D de calciumopname verbetert. Zonlicht is een belangrijke bron van vitamine D. In sommige gevallen kan de huisarts ook vitaminedruppels of -tabletten voorschrijven. Er komen ook steeds betere medicijnen ter beschikking voor als u al osteoporose heeft.
- Drink niet teveel koffie en alcohol. Beide dranken verminderen de kalkopname en daarmee de botaanmaak.
- Stop met roken. Dit remt namelijk de botopbouw.

FYSIOTHERAPIE

Als u moeite heeft de leefregels te volgen kan uw fysiotherapeut helpen. Door middel van gerichte oefeningen kan de spierkracht maar ook de botopbouw gestimuleerd worden. Fysiotherapie kan verlichting brengen als de ruggenwervels zijn ingezakt door osteoporose.

Heeft u vragen, bent u geïnteresseerd of een behandeling u kan helpen of wilt u een afspraak maken? Neem dan contact met ons op onder tel. nr. 0229-215615