

# ENKELE FEITEN OVER OSTEOPOROSE

“Ik wil mannen waarschuwen: wij kunnen ook osteoporose krijgen. Maar de ziekte is makkelijk te ontdekken en onder controle te krijgen.”

*Jorge, Panama*



## WAT IS OSTEOPOROSE?

Osteoporose betekent letterlijk ‘poreuze botten’. Het is een aandoening waarbij de botten broos worden en hun kracht verliezen. Dit kan leiden tot gebroken botten, met pijn en mogelijk invaliditeit tot gevolg. Gebroken botten door osteoporose kunnen een serieuze impact hebben op de levenskwaliteit, mobiliteit en onafhankelijkheid.

Osteoporose wordt vaak de ‘stille ziekte’ genoemd omdat de meeste mensen niet weten dat ze de ziekte hebben tot ze een bot breken na een onbeduidende val.

*Meer informatie over osteoporose vind je op [www.reumanet.be](http://www.reumanet.be)*

### NORMAAL BOT



### BOT MET OSTEOPOROSE



## FEITEN OVER OSTEOPOROSE

**Osteoporose komt vaak voor en ook breuken omwille van broze botten komen steeds vaker voor**

- Wereldwijd krijgen 1 op 3 vrouwen en 1 op 5 mannen boven de 50 jaar minstens één keer in hun leven een breuk omwille van osteoporose.
- Tegen 2050 zullen breuken van de heup bij mannen wereldwijd stijgen met 310% en bij vrouwen met 240% in vergelijking met 1990.
- Wereldwijd zijn er jaarlijks tot 37 miljoen breuken door broze botten (70 per minuut!) en meer dan 10 miljoen heupfracturen in mensen ouder dan 55.
- Gebaseerd op de definitie van osteoporose van de Wereld Gezondheidsorganisatie worden naar schatting 500 miljoen mannen en vrouwen getroffen door de ziekte.

**Osteoporose heeft een grote impact op mensen en hun families**

- Osteoporose leidt bij vrouwen tot meer dagen in het ziekenhuis dan borstkanker, hartaanval, diabetes en veel andere aandoeningen.
- Bij mannen is het risico op breuken 27% hoger dan het risico op prostaatkanker.
- Breuken in de wervelzuil kunnen leiden tot rugpijn, vervormingen, kleiner worden, verlies van mobiliteit, meer dagen in bed en verminderde longcapaciteit.
- Een vrouw van 65 met een breuk aan de wervelzuil heeft 1 op 4 kansen om een tweede breuk op te lopen binnen de 5 jaar.
- Na een heupfractuur hebben gemiddeld 60% van de mensen na een jaar nog hulp nodig. 20% heeft nog langer hulp nodig.
- Sterftecijfers stijgen met 20 tot 24% in het eerste jaar na een heupfractuur.

## Er worden te weinig diagnoses van osteoporose gesteld en daarom blijft ook de behandeling achter

- Na een breuk omwille van osteoporose blijft ongeveer 80% van de patiënten nog altijd zonder diagnose en behandeling voor osteoporose.
- Naar schatting worden slechts 1/3e van de wervelfracturen opgemerkt door artsen.

## Eén breuk kan zomaar tot een andere breuk leiden

- Meer dan 55% van de mensen met een heupfractuur hebben bewijs van een eerdere wervelfractuur
- Eens een breuk opgelopen heb je 86% meer kans om opnieuw een breuk op te lopen, eender waar.
- De kans om een nieuwe breuk op te lopen is vooral in de eerste twee jaren na de eerste breuk beduidend groter.

## Tijdige bewustmaking van risicofactoren is belangrijk

- Wanneer je denkt dat je risico loopt, vraag naar een risicotest. [Je kan hier zelf een afnemen.](#)
- Risicofactoren, naast oudere leeftijd, zijn verlies van lengte (kleiner worden), lage BMI (mager zijn), sommige aandoeningen zoals reumatische aandoeningen, familiale geschiedenis, het lang gebruiken van cortisonen en andere medicatie, en zo meer.
- Wanneer je een bot breekt, bijvoorbeeld je pols, na een kleine val van gewone stahoogte, kan dat een teken van osteoporose zijn. Vraag je arts om je te testen en eventueel een behandeling te starten wanneer nodig. Eén gebroken bot is vaak een waarschuwing.
- Negeer rugpijn, kleiner worden of het krommen van de rug niet. Deze kunnen tekenen zijn van wervelfracturen.

## Een diagnose stellen en behandelen van osteoporose kan!

- Behandelingen met medicijnen hebben bewezen dat ze het risico op heupfracturen kunnen verlagen tot wel 40%, wervelfracturen tot 30-70%. Sommige behandelingen verlagen het risico voor andere breuken dan van de wervelzuil tot 30-40%.
- Leef gezond, ook voor je botten. Gezond eten en blijven bewegen zijn belangrijke aspecten van goed management van osteoporose.

## Preventie van osteoporose begint op tijd door een 'botvriendelijke' levensstijl

- Je botmassa bereikt een piek tussen de leeftijd van 25 en 30 jaar. Hoewel 60 tot 80% van deze piek genetisch bepaald is, kunnen beweeg oefeningen en gezonde voeding jonge mensen helpen om het maximale te halen uit deze genetische voorbestemdheid.
- Levensstijlfactoren die bijdragen aan een goede gezondheid van de botten tijdens het hele leven zijn
  - Oefeningen met gewichten
  - Botvriendelijke voeding zoals zuivel
  - Voldoende vitamine D opdoen
  - Een gezond gewicht nastreven
  - Vermijden van roken en overmatig alcoholgebruik.

“Ik vind het jammer dat ik niet geïnformeerd was over osteoporose voor ik breuken opliep.”

*Marine, Georgia*



\* Feiten komen van de IOF website  
<https://www.osteoporosis.foundation/facts-statistics/epidemiology-of-osteoporosis-and-fragility-fractures>