



Chirurgie

Osteoporose en Dexa-onderzoek

Inleiding

Deze folder geeft u inzicht in wat osteoporose is, wat de gevolgen zijn, hoe u dit zoveel mogelijk kunt voorkomen en wat de mogelijke behandeling is.

Wat is er aan de hand?

Botten hebben kalk (calcium) nodig om sterk en stevig te blijven. Bij osteoporose verliezen de botten 'botmassa' (kalk en andere mineralen) en structuur.

Het gevolg is dat de botten broos worden en gemakkelijk kunnen breken.

Osteoporose komt veel voor, vooral bij vrouwen na de overgang.

Onder invloed van onder meer: een veranderde hormoonhuishouding, te weinig beweging, te weinig zon en calcium kunnen de botten brozer worden. En dan is een kleine verkeerde beweging of struikelpartij al voldoende om een bot te breken.

Gevolgen van osteoporose

- *Botbreuken*

De ziekte openbaart zich vaak door een gebroken pols of heup na een niet eens zo ernstige val., of een breuk of inzakking van een wervel. Polsbreuken komen meestal voor bij vrouwen tussen de 50 en 60 jaar. Oudere mensen breken eerder een heup. Gezonde botten breken niet zomaar door stoten of vallen.

- *Kleiner en krommer worden*

Wanneer de botten in de wervelkolom verzwakken, kunnen de wervels inzakken. Met als gevolg, dat u steeds kleiner wordt. Zijn er meerdere wervels ingezakt, dan wordt uw rug meestal steeds krommer. Dat kan een nogal pijnlijk proces zijn. Velen houden hier een chronische rugpijn aan over. Maar er zijn ook mensen, die alleen maar merken, dat ze wat kleiner en krommer worden en verder nauwelijks weinig of geen pijn hebben.

- *Klachten in de organen*

Is uw wervelkolom erg krom geworden, dan kan dat ademhalingsmoeilijkheden tot gevolg hebben. Uw longen hebben immers minder ruimte achter de ribben. U zult met uw hoofd naar voren gaan lopen en uw maag zal uitzakken, waardoor er een bollere buik ontstaat,. U kunt Last krijgen van ongewenst urineverlies, doordat uw buikorganen op uw maag gaan drukken.

- *Evenwichtsverlies*

Door het inzakken van wervels, de verkromming van de wervelkolom en de daarmee gepaard gaande verandering van lichaamshouding, kan uw evenwichtsgevoel verminderen. Hierdoor wordt de kans op vallen groter.



Voorkomen van osteoporose

Uit onderzoek is gebleken, dat osteoporose kan worden voorkomen. We kunnen er vooral zelf heel veel aan doen om onze botten sterk en gezond te houden. Als u al last hebt van osteoporose, kunnen de voorzorgsmaatregelen helpen uw botten te beschermen tegen verdere verzwakking.

Osteoporosepreventie (het voorkómen van deze ziekte) gaat iedereen aan.

Bent u nog geen 30 jaar, dan is het belangrijk om sterke botten op te bouwen.

Bent u ouder dan 30 jaar, dan is het zaak om de botten stevig te houden en het verlies van botmassa tot een minimum te beperken.

U kunt hier zelf aan mee werken, door aandacht te schenken aan de volgende zaken:

- *Lichaamsbeweging*

Elke vorm van lichaamsbeweging waarbij het lichaam met zijn eigen gewicht wordt belast, is zinvol. Bijvoorbeeld: wandelen, tuinieren, joggen, tennissen, skaten of schaatsen, dansen en touwtje springen. En in mindere mate fietsen en roeien. Zwemmen is minder effectief, omdat het lichaam dan niet echt wordt belast; het wordt gedragen door het water. Wel maakt zwemmen de spieren en de gewrichten los en het is goed voor de conditie.

Het gaat dus beslist niet om sporten op topniveau. Wel is het van belang, dat u liefst iedere dag, maar minstens zo'n drie keer per week bewust aan lichaamsbeweging doet, gedurende minstens 15 minuten. Het is beter om twee keer per dag enkele minuten te bewegen, dan één keer per week een uur achter elkaar. Kies liever de trap dan de lift of roltrap en neem ook liever de fiets dan de auto of bromfiets / scooter.

- *Voedingsadviezen*

We weten het allemaal: een evenwichtig voedingspatroon is goed voor de gezondheid in het algemeen. Hier volgen een aantal adviezen:

- kalk (calcium):
- voor het gezond houden van uw botten is het vooral van belang, dat u genoeg kalk binnenkrijgt. De aanbevolen hoeveelheden voor volwassenen zijn: 4 zuivelproducten per dag, zoals: melk, yoghurt, vla en kaas. Voor wie geen zuivelproducten kan of wil eten zijn er alternatieven: groene bladgroente, broccoli, noten en soja-bevattende voedingsmiddelen, verrijkt met calcium.
- Vitamine D: Vitamine D wordt in onder invloed van onlicht in ons lichaam gevormd. Tussen november en maart is deze vorming in Nederland bijna afwezig. Ouderen kunnen in hun huid minder vitamine D aanmaken. De andere bron van vitamine D is de voeding. In het bloed kan bepaald worden, of men voldoende vitamine D heeft. Uit metingen blijkt, dat ongeveer de helft van de 60-plussers in Nederland een vitamine D tekort heeft. Bronnen van vitamine D in de voeding: (vette) zeevis, zoals haring en makreel, margarine, halvarine (is extra toegevoegd) en boter.

- *Voorkomen van vallen*

Uitgebreide adviezen hierbij kunt u lezen in de folder: 'Voorkomen van vallen in de thuissituatie'



Diagnose

Met een botdichtheidsmeting (**Dexa-onderzoek**) kan men osteoporose opsporen. DEXA staat voor Dual Energie X-ray Absorptiometry. Het is een onderzoek waarbij wij door middel van röntgenstralen informatie krijgen over de botdichtheid van uw skelet. Hieronder vindt u meer informatie over dit onderzoek.

Zwangerschap en borstvoeding

In verband met röntgenstralen is het belangrijk om te weten of u zwanger bent of borstvoeding geeft. Als dit zo is of als u twijfelt, neemt u dan contact op met uw behandelend arts of met de afdeling Radiologie. Zij adviseren u of het onderzoek door kan gaan.

Afspraak

Het onderzoek vindt plaats opdag-.....-.....om
.....uur.

Als wij niet beschikken over recente röntgenopnamen van uw rug, worden deze eerst gemaakt. De radioloog heeft deze opnamen nodig bij het beoordelen van het DEXA-onderzoek. Bij het maken van de afspraak vragen wij hiernaar.

Verhinderd

Bent u op het afgesproken tijdstip verhinderd, geeft u dit dan tijdig door aan de afdeling Radiologie. Wij maken dan een nieuwe afspraak met u. De afdeling is bereikbaar op werkdagen van 08.30 uur tot 17.00 uur op telefoonnummer 0543 54 46 20.

Medicijnen

Uw medicijnen kunt u op de gebruikelijke wijze innemen. Dit is niet van invloed op het onderzoek.

Vorbereiding

Wij adviseren u om op de dag van het onderzoek gemakkelijke kleding aan te trekken.

Het onderzoek

Op de afdeling Radiologie meldt u zich bij de receptie. U neemt plaats in de wachtkamer. De laborant haalt u op en brengt u naar de kleedkamer. Hier kunt u zich uitkleden. Voor het DEXA-onderzoek kunt u uw onderbroek, hemd en sokken aanhouden. Als wij eerst röntgenfoto's van uw rug maken, vragen wij u uw hemd en eventueel beha ook uit te trekken.

Het DEXA-toestel bestaat uit een onderzoekstafel met daaraan gekoppeld een röntgenbuis. De röntgenbuis zendt een klein bundeltje röntgenstralen door uw lichaam. Boven u beweegt een detector die de röntgenstraling weer opvangt en de gegevens doorzendt naar de computer.

Dit noemen wij scannen. De computer berekent vervolgens de botdichtheid. Voordat wij met het onderzoek beginnen, meten wij uw lengte en bepalen wij uw gewicht. Deze gegevens voeren wij in de computer in. Zij worden gebruikt bij de metingen die de computer uitvoert. Tijdens het onderzoek ligt u op een onderzoektafel. Wij doen een DEXA-meting van de lendenwervels en de heup.



DEXA-meting lendenwervels

U ligt op uw rug op de onderzoektafel. Uw onderbenen rusten op een kussen. Gedurende 2 tot 3 minuten scant het apparaat uw rug over een afstand van ongeveer 20 cm. Tijdens het scannen is het soms nodig dat u op uw zij gaat liggen.

DEXA-meting heup

U ligt op uw rug op de onderzoektafel met uw voeten tegen een steun. Gedurende 2 tot 3 minuten scant het apparaat uw heup. Daarbij draaien wij uw been een beetje.

Na het onderzoek kunt u zich aankleden en de afdeling verlaten.

Duur van het onderzoek

Het onderzoek duurt ongeveer 15 tot 30 minuten

Uitslag

De radioloog beoordeelt het onderzoek en stuurt de uitslag naar de aanvragend arts. Dit duurt uiterlijk vijf werkdagen. Uw arts bespreekt de uitslag met u tijdens uw eerstvolgende afspraak.

Vragen

Hebt u nog vragen over het DEXA-onderzoek, neemt u dan telefonisch contact met ons op. Wij zijn bereikbaar op werkdagen van 08.30-17.00 uur op telefoonnummer 0543 54 46 20.

Vragen over Osteoporose kunt u het beste aan de behandelend arts stellen.

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: www.skbwinterswijk.nl