

## Centrum voor Metabole Botaandoeningen

# Osteoporose

## Behandeling met orale bisfosfonaten

### Inleiding

Uit de uitslag van uw botdichtheidsmeting blijkt dat sprake is van een verhoogd risico op botbreuken. U heeft daarom een medicijn voorgeschreven gekregen dat helpt om de kans op nieuwe botbreuken te verlagen.

### Osteoporose

Osteoporose wordt ook wel botontkalking genoemd. Osteoporose is een aandoening van het skelet waarbij de botdichtheid en botsterkte afneemt. Bij osteoporose is er naast een verlaagde botmassa ook een verslechtering van de botstructuur, waardoor bot minder sterk is. Door de lagere botdichtheid én verslechterde botstructuur ontstaan gemakkelijker botbreuken.

Osteoporose wordt ook wel de stille epidemie genoemd. U merkt er weinig van totdat u een bot breekt. De klachten van die breuk is een belangrijk signaal omdat het risico op een volgende breuk groot is. Bij tijdige maatregelen, kan er nog veel verbeteren of kan verslechtering worden voorkomen.

### Medicatie

#### **Alendroninezuur of risedroninezuur (bisfosfonaten)**

Het doel van deze behandeling is het voorkomen van een (volgende) botbreuk. Dit medicijn hecht zich aan het botweefsel en remt de botafbrekende cellen. Hierdoor wordt het bot sterker en de kans op een botbreuk minder. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat bisfosfonaten veilige en goedwerkende middelen zijn.

Alendroninezuur wordt geleverd als wekelijkse tablet (met of zonder toegevoegde vitamine D) of als drank (Bonasol®). Risedroninezuur wordt geleverd als wekelijkse tablet.

#### ***Innemen wekelijkse tablet***

- Kies een vaste dag in de week (bijvoorbeeld elke zondag).
- Neem de tablet 's ochtends op nuchtere maag in met een groot glas kraanwater (geen kleine nipjes maar grote slokken).
- Blijf daarna minimaal een half uur nuchter.
- Neem tijdens dit half uur geen andere medicatie in.
- Tijdens dit half uur mag u niet gaan liggen. De tablet kan dan namelijk irritatie van de slokdarm geven met klachten van maagzuur of misselijkheid als gevolg.
- Na dit half uur mag u gewoon ontbijten en uw eventuele andere medicijnen innemen. Ontbijten mag ook op een later tijdstip. Als er maar een half uur tussen de medicatie inname en het ontbijt zit.

### ***Innemen wekelijkse drank (100 ml)***

- Kies een vaste dag in de week (bijvoorbeeld elke zondag).
- Neem de drank 's ochtends op nuchtere maag in.
- Drink het flesje drank helemaal op en drink daarna minimaal 30 ml kraanwater (een zesde deel van een drinkglas). U mag ook meer kraanwater drinken.
- Ga niet liggen maar blijf minimaal een half uur na het drinken van de drank recht overeind (zitten, staan of lopen).
- Na dit half uur mag u weer gaan liggen. Zorg er dan voor dat u eerst iets eet.

### ***Eventuele bijwerkingen***

- milde bot-, gewrichts- spierpijn
- misselijkheid
- brandend maagzuur/buikklachten

Wij adviseren u het medicijn 2 tot 3 keer volgens voorschrift in te nemen. In de meeste gevallen verdwijnen deze klachten weer spontaan. Verdwijnen de klachten niet of heeft u forste klachten? Neem dan contact op met de verpleegkundige van het Centrum voor Metabole Botaandoeningen.

### ***Behandelduur***

De behandeling met alendroninezuur of risedroninezuur duurt normaal 5 jaar. Na 5 jaar beoordeelt de behandelend arts of u de medicatie moet stoppen of voortzetten. Een belangrijke afweging is dan of het risico op botbreuken op dat moment nog verhoogd is of niet. In dat kader adviseren wij na 5 jaar behandeling een botdichtheidsmeting (DEXA-meting) te laten doen. Op basis van de uitslag kan het risico op botbreuken opnieuw beoordeeld worden en wordt bepaald of het zinvol is de medicijnen te stoppen of ermee door te gaan. Deze beoordeling kan ook door uw huisarts gedaan worden.

### ***Wat u nog meer moet weten***

Wij adviseren om bij deze medicijnen een goede mondhygiëne toe te passen zodat de kans op een ontsteking van het tandvlees gering blijft. Daarnaast adviseren wij dat u 1-2 keer per jaar naar een tandarts en/of mondhygiënist gaat voor controle van het gebit. Als u een gebitsprothese heeft, is het belangrijk dat deze goed past en geen drukplekken geeft aan uw tandvlees. Dit is belangrijk vanwege een zeer zeldzame bijwerking waarbij problemen ontstaan aan kaakbot. Dit komt voor bij 1 op 10.000 gebruikers van deze geneesmiddelen. Risicofactoren hiervoor zijn: slechte mondhygiëne, roken, prednison gebruik, trekken van kiezen/tanden, plaatsen van implantaten en mond- en kaakchirurgie.

Voorkomen is beter dan genezen. Daarom adviseren wij u om bij twijfel over de gezondheid van uw gebit, uw tandarts te raadplegen. Eventuele tandheelkundige ingrepen kunnen dan worden uitgevoerd voordat u start met deze medicijnen.

### ***Algemene adviezen voor uw botgezondheid***

#### ***Calcium***

Calcium (kalk) is een belangrijke bouwstof voor het bot. Calcium is ook belangrijk voor een goede werking van de zenuwen, spieren en voor uw gebit. Gemiddeld is de behoefte aan calcium 1.000 mg tot 1.200 mg per dag. Dit is ongeveer gelijk aan 3-4 porties zuivel (bijvoorbeeld: 2 bekertjes melk, een boterham met kaas en een schaaltje yoghurt). Als u gezond en gevarieerd eet volgens de Schijf van Vijf krijgt u voldoende calcium binnen. Als u weinig (of geen) zuivelproducten eet of drinkt, wordt u geadviseerd om via andere bronnen (groenten of soja producten) voldoende calcium binnen te krijgen.

Voeding:	Hoeveel calcium:
Beker melk (150 ml)	185 mg
Schaaltje yoghurt (150 ml)	209 mg
Boterham met kaas	168 mg
Groene groente (broccoli, boerenkool, etc.)	88 mg
Handje noten	20 mg
Portie peulvruchten	80 mg

Bron: voedingscentrum.nl

We adviseren u om geen extra calciumtabletten in te nemen als u via de dagelijkse voeding voldoende calcium binnenkrijgt. In de praktijk bevelen we u aan niet meer dan 1.200 mg calcium per dag in te nemen.

Lukt het niet om de dagelijkse hoeveelheid calcium binnen te krijgen, overleg dan met uw behandelaar of verpleegkundige of het verstandig is om calcium supplementen (kalktabletten) te gebruiken.

### **Vitamine D**

Naast calcium is vitamine D een belangrijke bouwstof voor uw botaanmaak. Vitamine D stimuleert de opname van calcium in het lichaam. Vitamine D speelt ook een rol bij de instandhouding van de weerstand en bij een goede werking van de spieren. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. In de huid wordt onder invloed van zonlicht, vitamine D aangemaakt. Daarnaast zit vitamine D onder andere in vette vis en boter. Voor de meeste mensen met een lichte huid is het voldoende om dagelijks 15 tot 30 minuten onbeschermd met de handen en het gezicht in de zon te zijn. Geniet na de onbeschermden minuten wel weer beschermd (met zonnebrandcrème of een bedekte huid) van de zon.

Veel mensen die ouder zijn dan 50 jaar hebben – met name in de wintermaanden – een tekort aan vitamine D. Hier hoeft u niets van te merken. Daarom controleren we bij het bloedonderzoek onder andere uw vitamine D gehalte. Aan de hand van deze uitslag wordt bekeken of het noodzakelijk is dat u extra vitamine D gaat gebruiken.

Er zijn mensen die dagelijks extra vitamine D nodig hebben. In deze tabel ziet u wie extra vitamine D nodig heeft:

	Leeftijd:	Wie:	Vitamine D3:
Mannen en vrouwen	4-49 jaar	Getinte huid Komt te weinig buiten	10 mcg (= 400 IE)
Vrouwen	50-69 jaar	Iedereen	10 mcg (= 400 IE)
Mannen en vrouwen	70 jaar en ouder	Iedereen	20 mcg (= 800 IE)

Bron: Nederlandse Gezondheidsraad

### **Beweging**

Voor uw botgezondheid en spierfunctie is bewegen erg belangrijk. Voor het bot zijn dat vooral bewegingen die gecombineerd worden met zwaartekracht. Denk hierbij aan wandelen, joggen, hardlopen, golfen, tennissen, Tai Chi, dansen, traplopen en touwtje springen. Fietsen en zwemmen zijn heel goed voor uw spieren maar doen minder voor botopbouw.

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen beveelt aan minimaal 150 minuten per week matig intensieve inspanning te verrichten. Deze inspanning kunt u verspreiden over diverse dagen. Daarnaast wordt aanbevolen twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen. Dit is belangrijk voor uw conditie, spieren, gewrichten én uw botten (bron: gezondheidsraad.nl).

Kort na een botbreuk is het goed om uw bewegingen af te stemmen met uw behandelend arts of fysiotherapeut.

#### *Advies bij wervelinzakking(en)*

Tillen: we raden u af om in het eerste jaar na een wervelinzakking iets te tillen dat zwaarder is dan 5 à 7,5 kilogram. Het risico is namelijk aanwezig dat tijdens het tillen van zwaardere gewichten nieuwe wervelinzakkingen kunnen optreden of de recente wervelinzakking verder inzakt.

Let bij het tillen of het oprapen van een object goed op uw houding; ga dicht bij het object staan en houdt het object dicht bij uw lichaam. Buk niet, maar til met een rechte rug en gebogen knieën. Probeer zoveel mogelijk draaibewegingen vanuit de romp te vermijden, maar draai uw heupen en schouders tegelijk.



Figuur: de juiste manier van het tillen van objecten



Figuur: deze bewegingen moet u vermijden

#### **Roken en alcohol**

Roken zorgt voor een toename van botverlies waardoor de kans op osteoporose en een botbreuk toeneemt. Rokers hebben ook vaker een vertraagde genezing van hun botbreuk en meer kans op complicaties. Voor uw gezondheid is het altijd beter om te stoppen met roken. Overweegt u om te stoppen maar vindt u dit moeilijk, bespreek dit dan met uw huisarts.

Alcohol verstoort de opname van calcium en ook je kunt met “een glaasje op” eerder ten val komen. Daardoor is de kans op osteoporose en een botbreuk verhoogd. Het advies is om maximaal één glas (vrouwen) of twee glazen (mannen) alcohol per dag te drinken. Drink liever ook niet dagelijks, maar sla een aantal dagen per week over of drink bijvoorbeeld alleen in het weekend.

#### **Tot slot**

Lees meer over (het voorkómen) van botbreuken en osteoporose op:

[www.osteoporosevereniging.nl](http://www.osteoporosevereniging.nl) en [www.botinbalans.nl](http://www.botinbalans.nl)

Over voeding en beweging vindt u meer informatie op:

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en [www.gezondheidsraad.nl](http://www.gezondheidsraad.nl)

Voor startende en ervaren sporters kijk op:

[www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)

## **Controle**

Wij zien u graag terug voor een controle afspraak. Denkt u er dan aan om 2 weken voor deze afspraak nog bloed te laten afnemen?

## **Vragen**

Heeft u nog vragen, neem dan gerust telefonisch contact op met:

### **Centrum voor Metabole Botaandoeningen**

Polikliniek Interne Geneeskunde.

☎(077) 320 55 55

## **VieCuri Medisch Centrum**

### **Locatie Venlo**

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎(077) 320 55 55

### **Locatie Venray**

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

internet: [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)