

Centrum voor Metabole Botsaandoeningen

Osteoporose

Behandeling met teriparatide

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

Teriparatide (Forsteo®)

Teriparatide is een medicijn dat lijkt op een hormoon dat in uw lichaam wordt gevormd door de bijnierschors (parathormoon, PTH). Teriparatide stimuleert de botopbouwende cellen waardoor nieuw bot wordt aangemaakt. Hierdoor wordt het bot sterker en wordt de kans op een botbreuk minder. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat het een veilig en goedwerkend middel is.

Toediening medicijnen

Teriparatide wordt toegediend als dagelijkse onderhuidse injectie die u moet (laten) inspuiten in het bovenbeen of in de buik, bij voorkeur 's avonds voordat u gaat slapen. Het medicijn wordt geleverd door een landelijke apotheek ApotheekZorg. Zij nemen contact met u op om een afspraak te maken bij u thuis. De verpleegkundige van ApotheekZorg kan u leren hoe u de injectie moet toedienen.

Vindt u het vervelend om de injectie zelf toe te dienen? Vraag eventueel een familielid of andere bekende of een wijkverpleegkundige om dit te doen. Hij of zij krijgt dan ook een instructie. De vaste dosering van teriparatide via een onderhuidse injectie is 1 keer per dag 20 mg en de behandeling duurt in totaal 2 jaar.

Eventuele bijwerkingen

Soms kan teriparatide de volgende bijwerkingen hebben:

- hoofdpijn
- misselijkheid
- duizeligheid
- beenkrampen/botpijnen
- vermoeidheid
- hartkloppingen
- pijn op de borst (komt bijna niet voor)

Deze klachten verdwijnen meestal na enige tijd. Soms kunnen (rug)pijnklachten door teriparatide juist afnemen. Heeft u forse klachten? Neem dan contact op met het Centrum voor Metabole Botaandoeningen.

Behandelduur

De behandeling met teriparatide wordt normaal gesproken 2 jaar voortgezet. Tijdens uw behandeling heeft u na 4 en 12 maanden een afspraak bij het Centrum voor Metabole Botaandoeningen. Na 2 jaar wordt er een botdichtheidsmeting (DEXA-meting) verricht. Omdat er door deze behandeling nieuw bot wordt aangemaakt, volgt er meestal nog een nabehandeling van 3 jaar (met bijvoorbeeld een bisfosfonaat of denosumab). Deze nabehandeling heeft als doel om het nieuwe bot te behouden en verder te verbeteren.

Wat u nog meer moet weten

Als u op reis gaat, neem de teriparatide dan gekoeld mee in een koeltasje (bij vlieguren in uw handbagage). Bewaar de teriparatide op uw verblijfadres zoals u dat thuis ook doet; in de koelkast bij een temperatuur van 2-8°C. Bij reizen naar het buitenland is het raadzaam een actueel overzicht van uw medicijnen mee te nemen, het zogeheten medicijnpaspoort. Daarin staat dat u teriparatide met bijbehorende injectiespuiten vanwege medische noodzaak gebruikt. Dit paspoort kun u krijgen bij uw apotheek. U kunt u zonder problemen laten vaccineren tijdens het gebruik van teriparatide.

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

www.botinbalans.nl

Over voeding en beweging vindt u meer informatie op:

www.voedingscentrum.nl

www.gezondheidsraad.nl

Voor startende en ervaren sporters kijk op:

www.sportzorg.nl

Over ApotheekZorg kijk op:

www.apotheekzorg.nl

Of neem telefonisch contact op met het ZorgTeam via 0800 93 333 39.

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

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl