



## Screening Osteoporose

U bent onder behandeling voor een botbreuk bij de polikliniek Traumachirurgie van het Medisch Spectrum Twente. Een botbreuk ontstaat sneller bij mensen die botontkalking (osteoporose) hebben. De arts wil onderzoeken of u botontkalking heeft. Deze folder geeft u informatie over botontkalking en de osteoporose-screening.

### Wat is botontkalking (osteoporose)?

Botten bestaan uit botcellen. Er worden voortdurend botcellen afgebroken en weer aangemaakt. Zo worden de oude cellen vervangen door nieuwe cellen. Bij kinderen en jonge volwassenen worden cellen sneller aangemaakt dan afgebroken. De botdichtheid neemt toe. Het bereikt een piek tussen het 25e en 30ste levensjaar. Vanaf ongeveer uw 40ste worden botcellen sneller afgebroken dan aangemaakt. De botdichtheid neemt dan af.

Bij osteoporose is de botdichtheid zo laag geworden, dat botten eerder kunnen breken. Ook kunnen bijvoorbeeld botten in uw ruggenwervels inzakken, wat pijn kan veroorzaken.

### Waarom een screening?

Om uit te zoeken of osteoporose er mede voor heeft gezorgd dat u een botbreuk kreeg, willen wij onderzoeken of u osteoporose heeft. Als het nodig is, kunt u dan behandeld worden. Dit maakt de kans op een volgende botbreuk kleiner.

### Wie worden er gescreend?

De screening op osteoporose wordt gedaan bij mensen die een groter risico hebben op osteoporose. Dit zijn mannen en vrouwen van boven de 50 jaar, die kort geleden een botbreuk hebben gehad.

### Wat houdt de screening in?

Botdichtheid wordt onderzocht met een DEXA-scan. DEXA betekent Dual Energy X-ray Absortiometry. Tijdens de scan wordt de botdichtheid gemeten met een kleine hoeveelheid röntgenstraling. Hoeveel straling het bot doorlaat, geeft aan wat de botdichtheid van uw botten is.

Soms kan in het bloed een oorzaak voor osteoporose worden gevonden. Daarom gaat u op dezelfde dag ook bloedprikken. Uw bloed wordt op een aantal factoren gecontroleerd. Er wordt bijvoorbeeld getest of er genoeg calcium (kalk) in uw lichaam aanwezig is. Er wordt ook gekeken naar de hoeveelheid vitamine D, omdat uw lichaam vitamine D nodig heeft om calcium uit uw voeding te halen.

### Van wie krijgt u de uitslag?

Ongeveer 14 dagen na de DEXA-scan en het bloedprikken, plannen wij een afspraak voor de uitslag. Als het mogelijk is, is dit tegelijk met de controle bij de traumachirurg. Als er geen controle-afspraak gepland is, krijgt u de uitslag telefonisch via het secretariaat chirurgie. Als uit de screening blijkt dat u osteoporose heeft, kan een aanvullende behandeling nodig zijn. Dit wordt met u besproken.

### Wat kunt u zelf doen om uw botten sterk te houden?

- Beweeg! Voor het sterker maken van uw botten is het belangrijk dat u minstens 30 minuten per dag in beweging bent. Dit kan wandelen, fietsen of (buiten) sporten zijn. Meer beweging zorgt ervoor dat uw lichaam meer bot aanmaakt.
- Rook niet. Roken is slecht voor uw botaanmaak.
- Eet genoeg voeding met calcium. Denk hierbij bijvoorbeeld aan zuivelproducten.
- Zorg voor voldoende vitamine D aanmaak; Het lichaam heeft vitamine D nodig om calcium op te nemen uit uw voeding. Het lichaam maakt zelf vitamine D aan, als u voldoende beweegt en genoeg zonlicht op de huid krijgt. Ga dus regelmatig naar buiten.

### Belangrijke telefoonnummers

Hebt u vragen over de osteoporose-screening?

- Secretariaat Chirurgie, route B11, MST Enschede. Telefoonnummer 053 487 3440

Hebt u vragen over de DEXA-scan?

- Secretariaat Radiologie, route D15, MST Enschede. Telefoonnummer 053 487 3200

### Tenslotte

U heeft recht op goede informatie. Pas als u alles heeft begrepen, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een behandeling of een onderzoek. Als iets u niet helemaal duidelijk is, kunt u de behandelend arts of verpleegkundige om uitleg vragen.