

# Jos en Janneke (huisartsen)

(medische) informatie en andere zaken ...



## **KRRRAAKKKK!!!**

In de vorige echo heb ik jullie een quiz laten maken over vitamine D. Jullie hebben kunnen lezen dat iedereen boven de 70 jaar wordt geadviseerd om extra vitamine D in te nemen. Onze co-assistent Chantalle Crol zal de komende weken zoveel mogelijk 70+ers die nog geen vitamine D gebruiken benaderen om dit te gaan starten.

Vitamine D heeft meerdere belangrijke functies in het lichaam, onder andere het sterk houden van de botten. In onze botten wordt voortdurend nieuw botweefsel aangemaakt en afgebroken. Wanneer we in de groei zijn wordt er meer botweefsel aangemaakt. Als we ouder zijn wordt er meer botweefsel afgebroken dan aangemaakt. Je kan het zien als een muur waarin steeds oude stenen worden vervangen door nieuwe. Als er steeds meer stenen verouderen en poreuzer worden of in zijn geheel verdwijnen wordt de muur steeds zwakker, totdat hij uiteindelijk in stort. Dit kan ook met onze botten gebeuren. Als de botten te zwak worden door steeds verdere afname van botweefsel is er sprake van botontkalking, ofwel osteoporose. Van osteoporose merk je zelf niks, het doet geen pijn en je ziet het niet aan de buitenkant. Maar

als ze artrose bedoelen en andersom. Maar dit zijn twee totaal verschillende ziektebeelden die niets met elkaar te maken hebben. Bij artrose is er sprake van slijtage van een gewricht. Dit kan ook optreden bij hele sterke botten.

Om de botten sterk te houden is bewegen het allerbelangrijkst. Door bewegen wordt nieuwe botaanmaak gestimuleerd. Maar ook worden spieren sterker, waardoor de kans op vallen minder groot is. Daarnaast is voor een goede botaanmaak de inname van voldoende calcium (te halen uit zuivelproducten) belangrijk, en - daar is ie weer - voldoende vitamine D. Vitamine D wordt aangemaakt door zonlicht op de huid. Dus met lekker buiten fietsen of wandelen slaat u twee vliegen in één klap. Vrouwen hebben een hogere kans op osteoporose door de hormoonveranderingen na de overgang. Hierdoor wordt het bot sneller afgebroken. Ook bepaalde ziekten (oa van de schildklier) en het gebruik van langdurig prednison kan osteoporose veroorzaken.

Wanneer bij iemand het risico op een botbreuk sterk verhoogd is kan het zinvol zijn om de dichtheid van de botten te laten meten. Als de dichtheid van de botten veel lager is dan op basis van de leeftijd wordt verwacht is er sprake van osteoporose (of de voorloper van hiervan, osteopenie). Wanneer er sprake is van osteoporose wordt er naast inname van vitamine D en eventueel extra calcium ook gestart met medicijnen die de botaanmaak stimuleren.

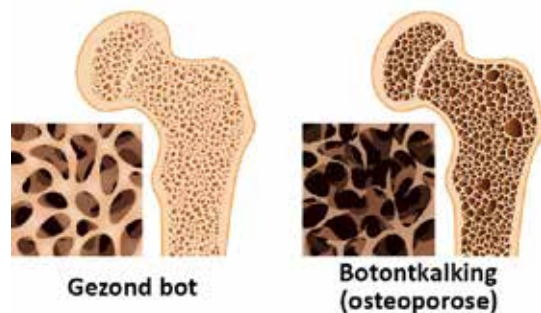
Maar hoe sterk de botten ook zijn, het voorkomen van vallen maakt de kans op het breken van de botten het kleinst. Sterke spieren en een goede balans zijn belangrijk. Wanneer je bang bent om te vallen, regelmatig bijna valt, of de laatste tijd wel

eens gevallen bent kan het heel zinvol zijn om samen met de fysiotherapeut te kijken hoe het risico op vallen verkleind kan worden. En wanneer ik bij de mensen thuis kom zie ik heel vaak hoge drempels, losse kleedjes en veel bijzettafeltjes die heel geschikt zijn om overheen te struikelen...

Wanneer u na het lezen van dit stukje denkt een verhoogd risico op botontkalking te hebben bent u altijd welkom om samen met mij of Jos op het spreekuur uw risico nader in te schatten en te kijken of er actie gewenst is. Voor meer informatie kunt u ook thuisarts.nl bezoeken.

En op 6 maart is er in 't Zijl een informatieve avond georganiseerd door de Vrouwen van nu. Verschillende vrouw gerelateerde medische zaken zullen de revue passeren, waaronder ook osteoporose. Medisch specialisten zullen samen met Jos en mij de avond mede vorm geven. Aanmelden kan nu al via: [vvnu.vinkel@gmail.com](mailto:vvnu.vinkel@gmail.com).

Hopelijk zie ik een hoop van de vrouwelijke lezers op 6 maart!



de kans op een (spontane) botbreuk is een stuk groter. Op mijn spreekuur hoor ik nog wel eens dat patiënten spreken over osteoporose



Groeten  
Janneke