



VAN HARTE WELKOM

Niet vallen maar opstaan

Zo lang mogelijk zelfredzaam zijn – Anne Wipkink



INHOUD PRESENTATIE

- ✘ Definitie Osteoporose en Artrose
- ✘ **Osteoporose**
 - oorzaak
 - gevolg
 - wat kun je zelf doen?
 - suppletieadvies
- ✘ **Artrose**
 - oorzaak
 - gevolg
 - wat kun je zelf doen?
 - pijnstillers

DEFINITIE

× Osteoporose

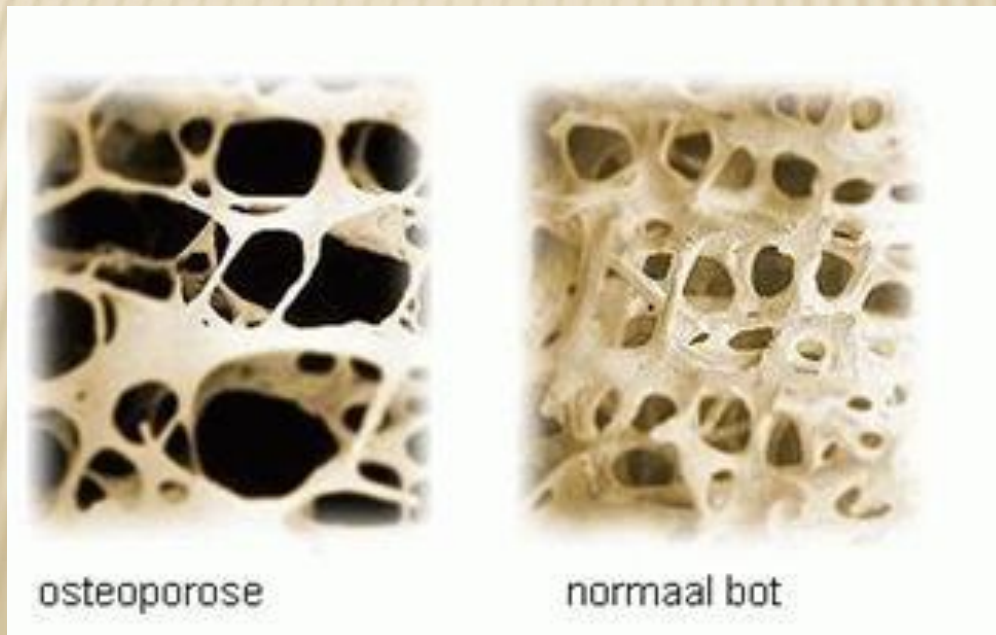
Osteoporose is het verlies van botmassa en structuurverlies van het bot. Dit brozer worden van het bot wordt ook botontkalking genoemd.

× Artrose

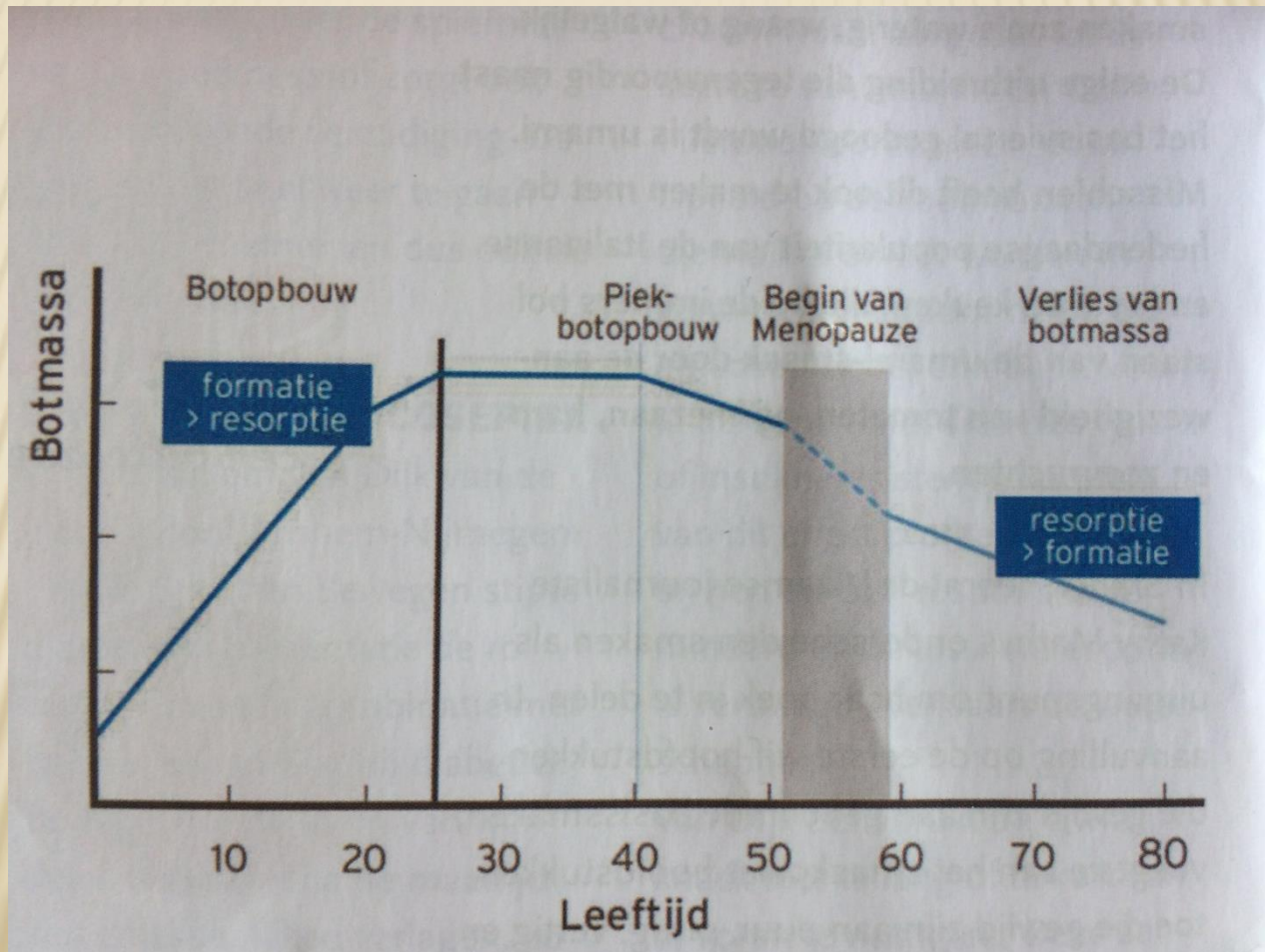
Artrose is het verlies van kraakbeen, die op elke leeftijd voor kan komen. Artrose is een reumatische ziekte die op zichzelf voorkomt, maar ook kan ontstaan na een gewrichtsontsteking of bij zwakke gewrichtsbanden.

VERANDERING LICHAAMSSAMENSTELLING

- ✘ Osteoporose is het verlies van botmassa en structuurverlies van het bot. Dit brozer worden van het bot wordt ook botontkalking genoemd.
- ✘ Botontkalking kom je niet onderuit



VERLOOP VAN BOTMASSA TIJDENS HET LEVEN



SPAREN VOOR LATER

- ✘ Sterke botten bouwen en behouden
- ✘ 206 verschillende botten
- ✘ Geraamte of skelet
- ✘ Scharnierfunctie
- ✘ De jeugd is sleutelperiode
- ✘ Vanaf 30 jaar botafname

WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN OSTEOPOROSE

- ✘ Chronische rugpijn, door ingezakte wervels
- ✘ Verhoogd risico op breuken
- ✘ Vermoeidheid



HOE VAAK KOMT BOTONTKALKING VOOR?

- ✘ Boven de 50 jaar
Vrouw: 1 op de 2
Man: 1 op de 5
- ✘ Het aantal fracturen wordt geschat op 80.000 per jaar.
- ✘ 65 jaar: 1 op 1000 elk jaar
- ✘ 75 jaar: 5 op 1000 elk jaar

WAT KUN JE ZELF DOEN?

- ✘ Erfelijkheid is de belangrijkste factor voor sterke botten
- ✘ Voldoende lichaamsbeweging
- ✘ Gezond voedingspatroon (vitamine D & Calcium)

BEWEGING; OUDERE MOET GOED VOOR ZIJN SPIEREN ZORGEN

- ✗ Rust Roest
- ✗ Het bot moet geprikkeld worden om stevig te blijven
- ✗ Het bot reageert het sterkst op lichaamsbeweging met onverwachte en intensieve lichaamsbeweging
- ✗ Wandelen, fietsen, ramen zemen, traplopen, tuinieren
- ✗ Eiwit versterkt het effect van beweging

ZONLICHT



- ✘ Voor een goede botgezondheid is vitamine D zeer belangrijk
- ✘ Belangrijkste bron van vitamine D
- ✘ Nederland: ultraviolette straling alleen maar voor in de maanden april t/m september
- ✘ De vorming van D3 in de huid wordt steeds minder naar mate de leeftijd
- ✘ Bij een 80-jarige is er nog maar 30% werking

VOEDINGSFACTOREN

- × Vitamine D
- × Calcium
- × Vitamine B12
- × Voldoende eiwit

VITAMINE D & CALCIUM

	Behoefte aan vitamine D per dag	Behoefte aan Calcium per dag
Vrouwen van 50 t/m 69 jaar of vrouwen met een donkere huidskleur	10 µg	1100 mg
Vrouwen van 70 jaar en ouder	20 µg	1200 mg
Mannen van 50 t/m 69 jaar of mannen met een donkere huidskleur	10 µg	1100 mg
Mannen van 70 jaar en ouder	20 µg	1200 mg
Vrouwen en mannen met osteoporose	20 µg	1200 mg

VITAMINE D

Vitamine D per portie	µgram
Zalmmoot	10,4
Gerookte makreel voor 1 snee brood	3,2
Paling voor 1 toastje	2,3
Rundertartaar	0,6
Varkensfiletlap	0,3
Volle melk 1 glas	0,2



Het is onmogelijk om boven de 50 jaar voldoende vitamine D uit normale voeding te halen.

CALCIUM

Calcium per portie	Milligram
Melk 1 glas	246
Kaas 1 plak	227
Groente 4 opscheplepels	80
Noten 1 eetlepel	30
Peulvruchten gekookt 3 opscheplepels	40



SUPPLETIE ADVIES VITAMINE D

Suppletie-adviezen Vitamine D

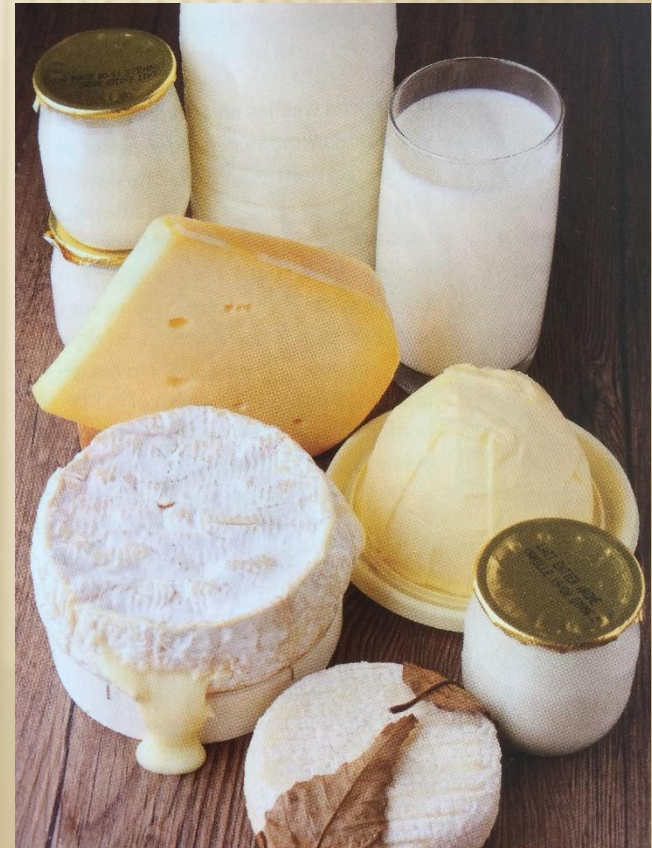
Groep	Leeftijd	Extra vitamine D in microgram (mcg)
Vrouwen	50 t/m 69 jaar	10
	70 jaar en ouder	20
Mannen	70 jaar en ouder	20

VITAMINE D SUPPLETIE

- ✘ 10% van vrouwen tussen de 50 en 70 jaar volgt het advies om vitamine D te slikken.

WAT MOET JE ETEN OM VOLDOENDE EIWITTEN BINNEN TE KRIJGEN?

- ✘ Voor een vrouw van 60 kg betekent;
- ✘ 4 porties zuivel per dag
- ✘ 2 plakken kaas
- ✘ Portie vis, vlees of peulvruchten



VAL PREVENTIE

- ✘ Handgrepen in douche en wc
- ✘ Gezond en goed eten

RISICOFACTOREN

- ✘ Overgang, leeftijd, ziekten en medicijnen hier invloed op.



BIJ MEDICIJNEN

- ✘ Prednison verhoogt het risico op botbreuken
- ✘ Bevorder lichamelijke activiteit
- ✘ Vermijd factoren die het risico op vallen vergroten. Verhoog de calciuminname met behulp van een arts of diëtist
- ✘ Let op voldoende inname van vitamine D
- ✘ Zorg voor een goed lichaamsgewicht
- ✘ Let op onbedoelde vermagering en op verlies van lichaamslengte.

BEWEGINGSPROBLEMEN

✗ Fysiotherapeut

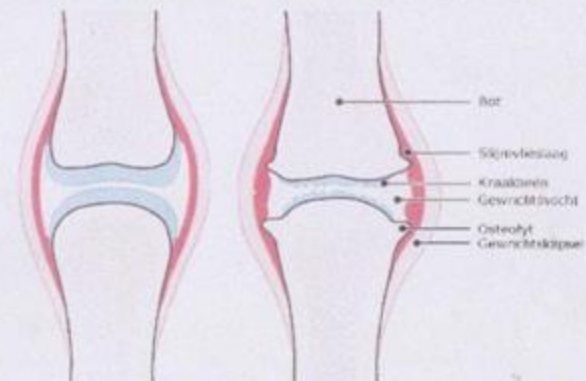


ARTROSE

- ✗ Artrose is het verlies van kraakbeen
- ✗ Heup, knie, vingers, nek en rug
- ✗ Vaker bij vrouwen dan bij mannen
- ✗ Meest voorkomende gewrichtsaandoening ter wereld
- ✗ 4 op de 5 mensen (bij 65+)

De botten in het gewricht worden bij elkaar gehouden door banden en een gewrichtskapsel. Aan de binnenkant van het kapsel zit een slijmvlieslaag, ook wel synovium genoemd. Deze slijmvlieslaag werkt als smeermiddel.

Alle gewrichten in ons lichaam zijn op deze manier opgebouwd.



VERSCHILLEN



	Osteoporose	Artrose
Vooral bij oudere vrouwen	Ja	Ja
Waar in het lichaam?	Botten	Gewrichten
Afname lichaamslengte	Ja	Nee
Pijn	Acute en/of chronische pijn t.g.v. botbreuken of wervelinzakkingen	Chronische pijn aan gewrichten
Lichaamsgewicht	Laag lichaamsgewicht verhoogt risico	Hoog lichaamsgewicht verhoogt risico
Effectieve behandeling	Ja, kan de kans op (volgende) botbreuken verkleinen	Niet echt, vooral pijnbestrijding en leefstijladviezen

ARTROSE KENMERKEN

- ✗ Pijn bij bewegen, later ook in rust
- ✗ (Start) stijfheid
- ✗ Soms ook zwelling
- ✗ Gewrichtsmisvorming
- ✗ Functieverlies
- ✗ Afhankelijkheid, hulp van anderen nodig bij dagelijkse bezigheden

KENMERKEN VAN PRIMAIRE ARTROSE

- ✗ Leeftijds-gerelateerd
- ✗ Geslacht (bij vrouwen komt artrose vaker voor dan bij mannen)
- ✗ Chronische aandoening met sluipend begin
- ✗ Erfelijkheid
- ✗ Artrose kan voorkomen in alle gewrichten maar vooral in heup, knie, vingers, nek en rug
- ✗ Geen koorts en geen laboratoriumafwijkingen (dwz dat het in het bloed niet aangetoond kan worden)
- ✗ Overgewicht verhoogt risico op artrose

KENMERKEN VAN SECUNDAIRE ARTROSE

- ✘ Onderliggende, ziekte (aandoening is oorzaak)
- ✘ Ongeval (knie à meniscus)
- ✘ Gewrichtsziekte (reumatoïde artritis)
- ✘ Infectie in gewrichten
- ✘ Standafwijkingen van de gewrichten

ARTROSE BEHANDELING

- ✗ Niet te genezen, wel afremmen
- ✗ Beweegprogramma's
- ✗ Fysiotherapie
- ✗ Gewichtsvermindering bij overgewicht
- ✗ Pijnstilling
- ✗ Operatief ingrijpen

NAWOORD

- ✘ Hartelijk dank voor uw belangstelling
- ✘ Tijd voor vragen