

## Fractuurpreventie (poli)

U bent opgenomen in Tjongerschans vanwege een fractuur (botbreuk). Bij een fractuur is er meestal sprake van een verminderde botdichtheid. Mensen boven de 70 jaar met een fractuur hebben een verhoogd risico op osteoporose (botontkalking) en op nieuwe valpartijen en botbreuken.

### Osteoporose

Osteoporose is een chronische ziekte, u merkt er niets van totdat u wat breekt. Als u eenmaal osteoporose hebt, gaat de aandoening niet meer weg. Wel is het mogelijk om het zwakker worden van de botten te stoppen of te vertragen.

Tijdens de opname zal ingeschat worden of u een verhoogd risico op osteoporose en botbreuken heeft en hoe dat risico zo optimaal mogelijk verlaagd kan worden. Aan de hand van bloedonderzoek, een inventarisatie van de risicofactoren en het beoordelen van het valrisico.

### Medicatie

Het is aangetoond, dat het zinvol is osteoporosemedicatie te geven aan mensen vanaf 70 jaar die hun heup of bovenbeen breken. De behandeling bij deze mensen bestaat dan uit een bisfosfonaat via het infuus. Dit middel remt de botafbraak waardoor botopbouw plaats vindt en de botten sterker worden. Het is aangetoond dat behandeling met bisfosfonaten de kans op nieuwe fracturen verlaagt. Middelen tegen broze botten worden meestal enkele jaren gebruikt.

### Zoledroninezuur

Afhankelijk van uw gezondheidstoestand wordt besloten of u tijdens opname al in aanmerking kan komen voor een medicijn dat de botafbraak remt, via het infuus, genaamd zoledroninezuur. Dit wordt gegeven via het infuus een paar dagen na de operatie. Dit middel doet ruim een jaar zijn werk. Dit middel mag alleen gegeven worden als uw gebit in goede staat is. Het komt zelden voor maar een bijwerking van het infuus kan osteonecrose van de kaak zijn (beschadiging van het kaakbot door een verminderde doorbloeding). Zorg daarom voor een goede gebitshygiëne. Soms komen de eerste drie dagen na toediening van het infuus lichte griepverschijnselen voor zoals koorts en/of spier-gewrichtspijn. U kunt hiervoor paracetamol nemen.

### DEXA scan

Door middel van een botdichtheidsmeting kan de sterkte van de botten worden gemeten en gekeken worden of u osteoporose heeft. Zo'n botdichtheidsmeting heet een DEXA-scan. De arts bepaald of er een DEXA nodig is. Dit wordt dan meestal 10 weken na opname verricht, samen met de controle foto van de heup. Dit is een veilig en pijnloos onderzoek dat rond de 20 minuten duurt. De uitslag van de DEXA scan ontvangt u telefonisch of op de polikliniek.

## Fractuurpreventiepoli

De arts bepaalt of u wordt uitgenodigd op de fractuurpreventie poli. Dit zal dan drie maanden na ontslag zijn. Hier worden vragen gesteld en korte onderzoekjes gedaan (zoals de bloeddrukmetingen liggend en staande). Daarna wordt met u besproken hoe in uw geval nieuwe botbreuken het beste voorkomen kunnen worden. Er bestaan verschillende mogelijkheden, meestal is het een combinatie van onderstaande opties:

- advies over een gezonde leefstijl;
- adviezen om vallen te voorkomen;
- adviezen over gebruik van calcium, vitamine D;
- aanvullende medicatie.

## Leefstijladviezen

Om de kans op een nieuwe botbreuk te verkleinen zijn er een aantal zaken die u zelf al kunt doen:

- **Bewegen:** Voor de opbouw van (sterke) botten is het belangrijk om veel en veelzijdig te bewegen, elke dag 30 minuten. Dit kan bijvoorbeeld door wandelen, traplopen, springen en hardlopen. Daarnaast zorgt bewegen voor een betere spierkracht en balans waardoor de kans op vallen verminderd.
- **Voorkom vallen:** Neem maatregelen zoals dragen van stevige schoenen, rustig opstaan, zorg voor voldoende licht in huis en indien nodig gebruikt u dan uw rollator.
- **Gezonde voeding:** Gezonde voeding draagt ook bij aan de opbouw van sterke botten. Gezonde en gevarieerde voeding met voldoende zuivel, groente, noten en fruit. Neem 4 porties zuivel(vervangers) per dag tot u voor het calcium.
- **Vitamine D** tabletten dagelijks innemen.
- **Levensstijl:** Wees matig met alcohol, koffie, cola, zout en stop met roken. Teveel aan deze producten kan het effect van calciumrijke voeding tenietdoen.

Meer informatie kunt u vinden op:

- [www.osteoporosestichting.nl](http://www.osteoporosestichting.nl)
- [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Vragen

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, stel ze dan voor het onderzoek aan uw arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers.

## Contact

Stel uw vraag via [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) of bel 0513 – 685 500.

## Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD

app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

**DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*