

Botontkalking (osteoporose)



Als u botontkalking heeft, gaat de botafbraak van de botten in uw lichaam sneller dan de botaanmaak. De kalk in uw botten verdwijnt en daardoor verandert de structuur van het bot. De botten worden broos en breken makkelijker. Botontkalking ontstaat door een natuurlijk proces. Factoren die de kans op botontkalking verhogen zijn:

- roken;
- slechte of eenzijdige voeding;
- te weinig lichaamsbeweging;
- het gebruik van bepaalde geneesmiddelen.

Voldoende beweging zorgt er juist voor dat de botten stevig blijven. Van botontkalking zelf voelt u niets. Wel heeft u een grotere kans dat een bot in uw lichaam breekt. Dit kan komen door een val, maar als uw botten erg broos zijn, kunnen ze ook spontaan breken. Een voorbeeld is dat uw ruggenwervel kan breken als u een tas met zware boodschappen tilt.

Botontkalking wordt vaak pas ontdekt op het moment dat u iets gebroken heeft. Het botontkalkingsproces kan worden stilgezet met een bepaald medicijn. Ook is het verstandig om veel te bewegen.