



Osteoporose – Behandeling met Teriparatide

Uit de uitslag van uw botdichtheidsmeting blijkt dat sprake is van een verhoogd risico op botbreuken door osteoporose, en een of meerdere wervelinzakkingen. U heeft daarom een medicijn voorgeschreven gekregen dat helpt om de kans om opnieuw met botbreuken te maken te krijgen te verlagen.

Osteoporose

Osteoporose wordt ook wel botontkalking genoemd. Osteoporose is een aandoening van het skelet, waarbij de botdichtheid en botsterkte afneemt. Bij osteoporose is eraanstaand minder botmassa ook een verslechtering van de botstructuur, waardoor bot minder sterk is. Door de lagere botdichtheid én verslechterde botstructuur ontstaan gemakkelijker botbreuken. Osteoporose wordt ook wel de stille epidemie genoemd. U merkt er weinig van totdat een bot breekt. De klachten van de breuk is een belangrijk signaal omdat het risico op een volgende breuk groot is. Bij tijdige maatregelen kan er nog veel verbeteren of kan verslechtering worden voorkomen.

Medicatie

Teriparatide (Forsteo®) is een medicijn dat lijkt op een hormoon dat in uw lichaam wordt gevormd door de bijnierschors (parathormoon, PTH). Teriparatide stimuleert de botopbouwende cellen waardoor nieuw bot wordt aangemaakt. Hierdoor wordt het bot sterker en wordt de kans op een botbreuk minder. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat het een veilig en goedwerkend middel is.

Toediening van deze medicijnen

Teriparatide wordt toegediend als dagelijkse onderhuidse injectie die u moet (laten) inspuiten in het bovenbeen of in de buik, bij voorkeur 's avonds voordat u gaat slapen. Het medicijn wordt geleverd door een landelijke apotheek ApotheekZorg. Zij nemen contact met u op om een afspraak te maken bij u thuis. De verpleegkundige van ApotheekZorg kan u leren hoe u de injectie moet toedienen. Vindt u het vervelend om de injectie zelf toe te dienen? Vraag eventueel een familielid of andere bekende of een wijkverpleegkundige om dit te doen. Hij of zij krijgt dan ook een instructie. De vaste dosering van teriparatide via een onderhuidse injectie is 1 keer per dag 20 mg en de behandeling duurt in totaal 2 jaar.

Bijwerkingen

Soms kan teriparatide de volgende bijwerkingen hebben:

- hoofdpijn
- misselijkheid
- duizeligheid
- beenkrampen/botpijnen
- vermoeidheid
- hartkloppingen
- pijn op de borst (komt bijna niet voor)

Deze klachten verdwijnen meestal na enige tijd. Soms kunnen (rug)pijnklachten door teriparatide juist afnemen. Heeft u forse klachten? Neem dan contact op met de fractuurpreventie en osteoporose polikliniek.

Osteoporose – Behandeling met Teriparatide



Behandelduur

De behandeling met teriparatide wordt normaal gesproken 2 jaar voortgezet. Tijdens uw behandeling heeft u na 4 en 12 maanden een afspraak bij het Centrum voor Metabole Botaandoeningen. Na 2 jaar wordt er een botdichtheidsmeting (DEXA-meting) verricht. Omdat er door deze behandeling nieuw bot wordt aangemaakt, volgt er meestal nog een nabehandeling van 3 jaar (met bijvoorbeeld een bisfosfonaat of denosumab). Deze nabehandeling heeft als doel om het nieuwe bot te behouden en verder te verbeteren.

Wat u nog meer moet weten

Als u op reis gaat, neem de teriparatide dan gekoeld mee in een koeltasje (bij vlieguren in uw handbagage). Bewaar de teriparatide op uw verblijfsadres zoals u dat thuis ook doet; in de koelkast bij een temperatuur van 2-8°C. Bij reizen naar het buitenland is het raadzaam een actueel overzicht van uw medicijnen mee te nemen, het zogeheten medicijnpaspoort. Daarin staat dat u teriparatide met bijbehorende injectiespuiten vanwege medische noodzaak gebruikt. Dit paspoort kunt u krijgen bij uw apotheek. U kunt u zonder problemen laten vaccineren tijdens het gebruik van teriparatide.

Algemene adviezen voor uw botgezondheid

Calcium

Calcium (kalk) is een belangrijke bouwstof voor het bot, maar is ook belangrijk voor een goede werking van de zenuwen en spieren en voor het gebit. Hoe ouder u wordt, hoe meer calcium uw lichaam nodig heeft. Gemiddeld is de behoefte aan calcium zo'n 1000mg tot 1200mg per dag. Dit is ongeveer gelijk aan 4 porties zuivel (bijvoorbeeld: twee bekers melk, een boterham met kaas en een schaaltje yoghurt). Als u gezond en gevarieerd eet volgens de Schijf van Vijf krijgt u voldoende calcium binnen. Als u weinig (of geen) zuivelproducten eet of drinkt neemt kans op botontkalking langzaam toe.

Voeding	Hoeveelheid calcium
Beker melk (150ml)	185mg
Schaaltje Yoghurt (150ml)	209mg
Boterham met kaas 168mg	185mg
Groene groente (broccoli, boerenkool etc.)	88mg
Handje noten	20mg
Portie peulvruchten	80mg

(Bron: voedingscentrum.nl)

We adviseren om geen extra calciumtabletten in te nemen als u via de voeding genoeg calcium per dag neemt. In de praktijk houden we aan dat meer dan 1200 mg per dag niet wordt aanbevolen. Lukt het niet om aan de dagelijkse hoeveelheid calcium te komen overleg dan met uw behandelaar of het verstandig is om calcium supplementen (kalktabletten) te gaan gebruiken.

Osteoporose – Behandeling met Teriparatide



Vitamine D

Naast calcium is vitamine D een belangrijke bouwstof voor de botaanmaak. Vitamine D stimuleert de opname van calcium in het lichaam. Vitamine D speelt ook een rol bij de instandhouding van de weerstand en bij een goede werking van de spieren. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. In de huid wordt onder invloed van zonlicht, vitamine D aangemaakt. Daarnaast zit vitamine D onder andere in vette vis en boter. Voor de meeste mensen met een lichte huid is het voldoende om dagelijks 15 tot 30 minuten onbeschermd met de handen en het gezicht in de zon te zijn. Geniet na de onbeschermden minuten wel weer beschermd van de zon. Veel mensen ouder dan 50 jaar hebben een tekort aan vitamine D, met name in de wintermaanden. Hier hoeft u niets van te merken. Daarom controleren we bij het bloedonderzoek o.a. het vitamine D gehalte. Aan de hand van deze uitslag wordt bekeken of het noodzakelijk is dat u extra vitamine D gaat gebruiken. Er zijn mensen die dagelijks extra vitamine D nodig hebben. In de onderstaande tabel ziet u voor wie dit geldt.

	Leeftijd	Wie	Vitamine D3/dag
Mannen en vrouwen	4-49 jaar	Getinte huid Onvoldoende buiten komen	10mcg (=400IE)
Vrouwen	50-69 jaar	Iedereen	10mcg (=400IE)
Mannen en vrouwen	70 jaar en ouder	Iedereen	20mcg (=800IE)

(Bron: Nederlandse Gezondheidsraad)

Bewegen

Voor uw botgezondheid zijn alle bewegingen goed, maar vooral bewegingen die gecombineerd worden met zwaartekracht. Dit zijn bijvoorbeeld wandelen, joggen, hardlopen, golfen, tennissen, Tai Chi, dansen, traplopen, touwtje springen. Fietsen en zwemmen zijn heel goed voor uw spieren maar doen minder voor botopbouw. Minimaal 150 minuten per week matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen met daarnaast tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten is de Nederlandse aanbeveling (de Nederlandse Norm Gezond Bewegen). Dit is belangrijk voor uw conditie, spieren, gewrichten én uw botten (bron: www.gezondheidsraad.nl). Vlak na een breuk is het goed om uw bewegingen af te stemmen met uw behandelend arts of fysiotherapeut.

Advies bij wervelinzakking(en)

Tillen: Het wordt afgeraden om in het eerste jaar na een wervelinzakking iets te tillen dat zwaarder is dan 7,5 kilogram. Het risico is namelijk aanwezig dat tijdens het tillen van zwaardere gewichten nieuwe wervelinzakkingen kunnen optreden of de recente wervelinzakking verder inzakt. Let bij het tillen of het oprapen van een object goed op uw houding; ga er dichtbij staan en houdt het object dicht bij uw lichaam. Buk niet, maar til met een rechte rug en gebogen knieën. Probeer zoveel mogelijk draaibewegingen vanuit de romp te vermijden, maar draai uw heupen en schouders tegelijk.

Osteoporose – Behandeling met Teriparatide



Roken en alcohol

Roken maakt de kans op osteoporose groter doordat roken zorgt voor een toename van botverlies. Roken versnelt de botafbraak en vertraagt de botaanmaak. Roken heeft ook effect op botgenezing. Rokers hebben vaker een vertraagde genezing van hun botbreuk en meer kans op complicaties. Voor uw gezondheid is het altijd beter om te stoppen met roken. Overweegt u om te stoppen maar vindt u dit moeilijk bespreek dit dan met uw huisarts.

Alcohol verstoort de opname van calcium en ook kun je met “een glaasje op” eerder ten val komen. Het is te adviseren om niet meer dan één glas (vrouwen) of twee glazen (mannen) per dag. Drink liever ook niet dagelijks, maar sla een aantal dagen per week over of drink bijvoorbeeld alleen in het weekend.

Tot slot

Lees meer over (het voorkómen) van botbreuken en osteoporose op de website:

www.osteoporosevereniging.nl

Over voeding en beweging vindt u ook informatie op:

www.voedingscentrum.nl

www.gezondheidsraad.nl

Voor startende en ervaren sporters

www.sportzorg.nl

Contact gegevens

Fractuurpreventie & osteoporose polikliniek

015 - 260 41 02

Osteoporose@rdgg.nl

ApotheekZorg

www.apotheekzorg.nl

ZorgTeam telefoonnummer 0800-93 333 39