



Houding & bewegen

GOED bewegen, wat is dat precies?

Tekst: Harry van den Broek, met dank aan Dirk Schaars, Kenniscentrum Sport

Op een goede manier GOED bewegen - je botten belasten - is het fundament van iedere therapie voor mensen met zwakke botten, oftewel osteoporose en osteopenie. Maar wat betekent dat eigenlijk? Hoe herken je het verschil tussen 'bewegen' en 'GOED bewegen'? En wat is genóeg bewegen?

Een groot deel van de vragen die ons Vragenteam binnenkrijgt, gaat over dit onderwerp. Goed bewegen is een vrij eenvoudig algemeen advies, maar als je wat meer wil weten, kom je in een doolhof van adviezen en informatie terecht.

Ook voor jou?

Los van de vraag welke vormen van beweging goed zijn voor botten in algemene zin, is een volgende vraag zeker zo belangrijk: wat past bij jou? Wat past bij jouw lijf, jouw

gezondheid en levensfase? Wat kun je ook in de toekomst volhouden?

Nog een belangrijke vraag: wat is je belastbaarheid? Wat kun je en, vooral, wat wil je? Je kunt niet verwachten dat iedere vorm van goed bewegen zomaar bij jou past. Als je in je leven bijvoorbeeld nog maar weinig aan beweging hebt gedaan, is een advies om iedere dag dertig minuten te gaan hardlopen het recept voor veel problemen.

Twee kernvragen dus:

Vraag 1: Welke vormen van bewegen en botbelasting zijn bewezen geschikt te zijn?

Vraag 2: Wat daarvan past bij mij, en hoe ga ik dat verstandig opbouwen?

“Als je je spieren niet gebruikt, worden ze slapper”

Bewegen is gezond, maar hoeveel is voldoende?



Ochtend

Breng beweging in je dag

makkelijker dan je denkt!



Middag



Avond



Kernvraag 1

Welke vormen van bewegen en botbelasting zijn geschikt?

Je lichaam is een complexe eenheid waarin veel processen een rol spelen. Alle onderdelen en processen in je lichaam zijn steeds bezig om zo efficiënt mogelijk te werken. Dat is het beste merkbaar aan je spieren. Als je die niet gebruikt, worden ze automatisch zwakker, omdat je lichaam heeft besloten dat dit efficiënter is. Is iets niet nodig? Dan afbouwen! Dat is een basisgegeven bij veel processen in je lichaam.

“Use it or lose it”

Als je een weekje met griep op bed hebt gelegen, merk je het eigenlijk al: je bent slap, je evenwicht is wat minder, even de trap op lopen is extra vermoeiend en uiteindelijk kost het een paar dagen tot een week om weer een beetje ‘normaal’ te worden. Dat proces kennen we allemaal; de populaire Engelse term ‘use it or lose it’ geeft dat erg goed aan. Als je je spieren niet gebruikt, heeft dat als direct resultaat dat ze slapper worden. Als je daaraan zou toegeven, kun je stapje voor stapje steeds minder. Gelukkig is ook het omgekeerde proces van toepassing. Door je spieren te gebruiken, te belasten, zullen ze weer sterker worden. Het beste kun je langzaam de belasting ophogen: oefenen dus, ofwel actief blijven, dan gaat het steeds makkelijker en beter. Het is een goed onderzocht en bewezen feit dat het trainen van je spieren tot op zeer hoge leeftijd prima mogelijk blijft. Leeftijd is dus geen enkel excuus! Spiertraining werkt voortreffelijk om je spierkracht op peil te houden of op te bouwen. Maar met een belangrijke

randvoorwaarde: goede voeding! Om je spieren te versterken heeft je lichaam passende voeding nodig, anders stopt het proces bij gebrek aan bouwstoffen. Voor je spieren zijn dat vooral eiwitten; die zitten gewoon in de meeste gezonde maaltijden.

Je botten

Misschien denk je: waarom dit hele verhaal over spieren, het gaat toch om mijn botten? Je botten en je spieren lijken eigenlijk heel veel op elkaar, vooral door de manier waarop deze reageren op externe invloeden. Spieren en botten hebben te maken met vergelijkbare vernieuwingsprocessen en reageren op vergelijkbare prikkels. Ook je botten worden zwakker als je ze niet gebruikt (belast) en worden weer sterker als je ze gaat belasten. Maar dat hele verbeterproces gaat een stuk trager in vergelijking tot dat van je spieren.

“Je botten en je spieren lijken eigenlijk heel veel op elkaar”

Daar waar je vrij snel – binnen weken, maanden – goede en merkbare effecten zult ondervinden bij het opbouwen en trainen van je spierkracht, zal je met je botten meer geduld moeten hebben. Daar is het een proces van maanden en jaren, dus dat is voor jouzelf veel minder duidelijk. Bij je spieren krijg je vrij snel een terugkoppeling: je merkt dat ze sterker worden. Bij je botten merk je daar tussentijds niets van. Maar het opbouweffect is onmiskenbaar aanwezig. Als

Jeugd 4 tot 18 jaar

Hoeveel kan ik bewegen om **gezond** te blijven?

Volwassenen en ouderen



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.



3x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.



2x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

Meer weten over spier- en botversterkende activiteiten of balansoefeningen? Kijk dan op www.allesoversport.nl



je je botten belast, geeft dat op termijn sterkere botten. Maar met dezelfde randvoorwaarde als bij je spieren: goede voeding, want je lichaam heeft bouwstoffen nodig om die botten sterker te kunnen maken - ook weer eiwitten, maar natuurlijk ook mineralen als calcium en magnesium, en vitamine D.

Signalen in je lichaam

Versterken van spieren en botten begint ermee dat je signaleert dat er versterking nodig is. Bij je spieren merk je dat vrij snel: dat heet spierpijn. Je botten zelf hebben geen gevoelszenuwen, dus daar kun je het signaal 'versterken' zelf niet zo snel merken, maar in je lichaam is dat signaal echt wel aanwezig.

"Je lichaam heeft bouwstoffen nodig om je botten sterker te kunnen maken"

Spierpijn bestaat uit niet meer of minder dan kleine beschadigingen in je spierweefsel die hiermee het signaal afgeven dat het ter plaatse 'sterker moet worden'. Met dat signaal gaat je lichaam aan de slag en worden vrij snel sterkere en zwaardere spierweefsel aangelegd.

Je botten kennen geen 'spierpijn', maar daar werken vergelijkbare processen. In je botten ontstaan

microscopisch kleine verstoringen die het signaal afgeven dat het 'hier sterker moet worden'. Dat signaal is het startschot voor een reparatieproces, dat uiteindelijk ter plaatse sterker bot gaat opleveren.

"Je botten belasten geeft op termijn sterkere botten"

Wat werkt echt?

Als je gewoon rechtop staat, werken er al diverse krachten op je botten in. Zwaartekracht is de belangrijkste factor, oftewel je eigen gewicht. Dat zijn forse krachten, die ook nog eens heel snel kunnen veranderen door simpele bewegingen. Op één been staan verdubbelt bijvoorbeeld de krachten op het staande been.

Dus mijn 82 kilogram drukt ineens op dat ene been. Die druk gaat keurig van mijn been over naar mijn voetbotjes, die met maat 46 toch wel van voldoende grootte zijn om die druk te verdelen over een aardig oppervlak. Maar nu ga ik op mijn tenen staan, waardoor het oppervlak plotseling nog maar een derde is. De druk op die paar botjes is dus ineens weer drie keer hoger geworden. En het zijn toch echt maar dunne botjes, maar ze blijven gewoon heel - best knap.

Hoe intensief beweeg jij?

Elke activiteit kan je vaker, langer en/of zwaarder maken. Dit zorgt ook nog eens voor afwisseling!

Licht intensief



Matig intensief



Zwaar intensief



Breng beweging in je dag met de beweegcirkel. Je vindt hem op www.kenniscentrumsport.nl



Houding & bewegen

Lopen

Lopen is eigenlijk een herhaling van de hierboven beschreven serie bewegingen, waarbij je de belasting op je botten verder en nog verder gaat opbouwen. Om ze vervolgens weer af te bouwen en op je andere been dezelfde serie weer te starten. Je botten krijgen dus te maken met een constante serie belastingen die toe- en afnemen.

“Je botten kennen geen ‘spierpijn’, maar daar werken vergelijkbare processen”

Door deze repeterende bewegingen en het bijbehorende krachterspel, geven je botten constant signalen af over de belasting die ze ondervinden. Het onderhoudsproces van je botten, dat altijd actief is en altijd doorgaat, wordt hiermee aangestuurd. Zwakkere plekken krijgen meer aandacht en worden sneller aangepakt dan stukjes bot waar slechts lage belastingen optreden.

Een hupje

Bij rustig wandelen gaat dat opbouwen van krachten nog redelijk gelijkmatig. Maar als je nu op dat ene been een klein hupje maakt? Dan is het andere koek. Met dat hupje neem je razendsnel alle krachten volledig weg, om ze op het volgende moment weer extra heftig terug te laten komen. Extra heftig? Ja, want het neerkomen gaat vervolgens minder zachtzinnig dan je wellicht zou verwachten. Na een klein hupje is de klap van het neerkomen zomaar het dubbele van je lichaamsgewicht. Die arme botjes Maar ze blijven heel en sturen hun signalen uit naar het reparatie- en onderhoudsproces.

Eigenlijk best eenvoudig, maar toch erg complex. Een beetje doorlopen wil meestal zeggen dat je tussen ieder pasje een klein hupje maakt. De hierboven beschreven opeenvolging van krachten die komen en gaan, geven een constante stroom signalen aan de plekken waar je botten sterker moeten worden. Hoe meer signalen van dezelfde plekken af komen, des te belangrijker wordt de optelsom van al die signalen. Herhaling is dus zeker zo belangrijk als belasting. Een stevige wandeling is eenvoudig om te doen en het geeft een belangrijke serie signalen af: ‘Híér sterker worden!’

Sporten

Versterking van spieren en botten is vooral een kwestie van voorzichtig beginnen en langzaam – weken, maanden – de belasting, de duur en het aantal herhalingen opvoeren. Een gouden regel is: langzaam opbouwen en niet te hard van stapel lopen.

Góéd bewegen is niet hetzelfde als sporten. Maar sporten is meestal wel goed bewegen. Je spieren en/of botten belasten wil niet altijd zeggen ‘actief sporten’ en naar de sportschool gaan. Ook uit je dagelijkse bezigheden zijn veel activiteiten te halen die je spieren en botten belasten en trainen, zonder dat je jezelf in sportkleding hoeft te hijsen – meer daarover in het volgende nummer.

Kernvraag 2

Wat past bij jou?

Breng je eigen situatie goed in kaart. Wat is je gezondheidssituatie? Wat is je belastbaarheid? Wat is de laatste uitslag van je DEXA-meting? Wat was de uitslag van je VFA? Heb je ingezakte/gebroken wervels? Pijnklachten? Andere ziektes/aandoeningen?

Kom je er zelf niet uit, zoek dan hulp: bij je arts, fysiotherapeut, bewegingstherapeut, sportarts.

Góéd bewegen wil vooral zeggen: starten op je eigen niveau. Breng dat eerst goed in kaart. Te snel en te veel is vooral een garantie voor mislukken en dat betekent ook een stevige domper op je motivatie. Die motivatie heb je juist hard nodig om het vol te houden. Iedere persoon is anders en daarom zul je dus je eigen plan moeten maken, stapje

“Herhaling is zeker zo belangrijk als belasting”

voor stapje.

Als je nooit verder loopt dan binnenshuis en van en naar de auto, zal vijftien minuten wandelen al een behoorlijke uitdaging zijn. Begin voorzichtig: niet direct iedere dag, maar bijvoorbeeld om de dag. Krijg je een beetje spierpijn: prima, het werkt – en bedenk dat je botten vergelijkbare signalen afgeven.

Neem de tijd

Botstofwisseling is een traag proces, het duurt maanden, jaren voor je botten echt steviger aan het worden zijn. Gun je lichaam ook de tijd om te reageren op de signalen die je gaat geven door te bewegen. Langzaam opbouwen dus. Je botten, maar ook je gewrichten zullen je dankbaar zijn.

Beweegrichtlijn 2017

Deze informatie is mede gebaseerd op de nieuwe (2017) beweegrichtlijn van de overheid. Die stond al in het zonnetje in het aprilnummer van dit tijdschrift (pag. 18). Voor de eerste keer is in die richtlijn veel aandacht voor botten en botversterkende oefeningen. Kenniscentrum Sport in Ede deelt kennis over de beweegrichtlijnen en andere sport- en beweegonderwerpen. Voor meer informatie kijk je op www.allesoversport.nl en www.kenniscentrumsport.nl. We gaan in de komende nummers nog extra aandacht geven aan het onderwerp ‘góéd bewegen’. Dat doen we in goede samenwerking met Kenniscentrum Sport. Gezamenlijk gaan we die kennis over goed bewegen meer specifiek maken voor mensen met zwakke botten. **Heb je vragen? Stel die dan per e-mail via info@osteoporosevereniging.nl, dan gebruiken we die als input voor de volgende artikelen.**



GOED bewegen, wat is dat precies?

Tekst: Harry van den Broek, met dank aan Dirk Schaars,
Kenniscentrum Sport

Bewegen heeft altijd meerwaarde ten opzichte van weinig of niet bewegen. Er is dus altijd een positief effect van beweging op je botten. Ook als je het bewegen met kleine stapjes opbouwt. Deel 2 in een reeks over GOED bewegen.

Er zijn twee kernvragen om te beoordelen welke vormen van bewegen positief zijn voor een betere botconditie en wat past bij jouw situatie.

Kernvraag 1: Welke vormen van bewegen en botbelasting zijn geschikt voor mensen met zwakke botten? Deze vraag hebben we beantwoord in het eerste deel van deze serie, in het decembernummer van Bot in Balans.

Kernvraag 2: Wat past hiervan bij jou?

Het antwoord op deze vraag vind je aan de hand van twee andere belangrijke zaken:

1. Je persoonlijke botconditie.
Met de uitslagen van de DEXA en VFA kun je al redelijk goed je eigen botconditie schatten. Neem dit dan ook als startpunt voor je beweegplan. Zie het artikel hierover op pagina 9.

2. Je stabiliteit en spierkracht.
Hoe stabiel ben je, hoe is het met je evenwicht, hoeveel spierkracht heb je in je benen, is je bovenlichaam echt stabiel of hang je naar voren? Stabiliteit is de basis van een goede houding en maakt dat je in een moeilijke situatie toch rechtop kunt blijven. Een fysiotherapeut of oefentherapeut zal meestal een aantal testjes met je doorlopen om dit startpunt vast te stellen. Overleg dan ook over je persoonlijke botconditie.

Persoonlijk beweegplan

Nu kun je je persoonlijk beweegplan maken. Dit beweegplan heeft drie onderdelen die elkaar versterken.

1. Botbelasting om je botten sterker te maken (beschreven in het vorige nummer van Bot in Balans).
2. Verbetering van je stabiliteit om je uitgangspositie te versterken. Die stabiliteit komt uit het samenspel van je rug- en buikspieren (je kern) en de kracht in je bil- en beenspieren. Die houden je bovenlichaam overeind en voorkomen dat je voorover gaat vallen.
3. Verbetering van je houding (vooral voor mensen met wervelinzakkingen/fracturen) om beter rechtop te kunnen blijven. Dit voorkomt ook dat je valt.

Daarnaast verbeter je automatisch je spierkracht en ook je uithoudingsvermogen wordt beter.

GOED bewegen = persoonlijk



Uitgangspunt is je persoonlijke situatie, je botconditie, je wervels, stabiliteit en spierkracht. Dit wordt aangevuld met je algemene lichamelijke conditie en beperkingen.



Je persoonlijke botconditie schatten

Stap voor stap

Dit alles heeft natuurlijk invloed op je leven en dagindeling, maar meestal is het goed in te passen. Door steeds kleine stapjes te nemen gaat het bewegen onderdeel uitmaken van je dagelijks leven. Zo is het echt geen opgave meer. Je werkt dagelijks ongemerkt aan je botten, algemene conditie en vitaliteit. Stap voor stap wil ook zeggen dat je start op je eigen niveau, conditie en belastbaarheid. Het is belangrijk om de belasting langzaam uit te breiden, want je lichaam heeft tijd nodig om zich aan te passen. Spieren passen zich snel aan, maar pezen, peesaanhechtingen en botten hebben toch echt meer tijd nodig om te wennen.

“Met de uitslagen van de DEXA en VFA kun je redelijk goed je eigen botconditie schatten”

Hoe maak je je beweegplan? (Een fysiotherapeut of oefentherapeut kan je hierbij helpen.)

1. Kies een uitdagend maar haalbaar doel.
Bijvoorbeeld: aan het einde van het jaar wil ik 150 minuten per week inspannend bewegen.
2. Bedenk wat je precies gaat doen.
Bijvoorbeeld: ik ga meer wandelen met de buurvrouw.
3. Plan het in. Bijvoorbeeld: elke woensdag- en vrijdagmiddag gaan we 30 minuten wandelen.
4. Stel je doel af en toe bij.
Bijvoorbeeld: ben je gewend aan 2 keer per week 30 minuten wandelen? Probeer dan voortaan 3 keer per week te gaan, maak de wandeling wat langer of loop wat steviger door.

Verstandig opbouwen

Hoe bouw je verstandig je activiteiten uit, in lijn met de belastingsmogelijkheden van je lichaam en je startconditie? Dit gaat echt niet alleen op voor superfitte en jonge atleten. Er is veel bewijs dat training van spieren en botten tot op zeer hoge leeftijd nuttig en effectief is. Heb je het gevoel dat een activiteit (te) makkelijk is geworden, dan is dat een mooi moment om de belasting iets op te voeren. Voor iedere activiteit zijn er steeds meerdere mogelijkheden:

- Duur.
Van 15 minuten wandelen naar 20 minuten wandelen en daarna naar 25 minuten, enzovoort.
- Intensiteit.
15 minuten rustig wandelen afwisselen met blokjes van 5 minuten stevig doorlopen en vervolgens met blokjes van 10 minuten, enzovoort.



- Gebruik je lichaamsgewicht
Neem een helling of wat trappen op in je wandeling (viaduct). Dat zorgt ervoor dat je eigen gewicht extra belasting geeft. Als je daarbij ook nog extra stevig doorstapt, heb je een dubbel effect.

Lukt het een keer niet, dan doe je er gewoon een weekje langer over.

Wat is genoeg?

Sommige mensen met osteoporose zeggen: “Aan te weinig beweging kan het niet liggen, ik wandel al iedere dag een half uur of uur”. Maar helaas. Als je botten zwak zijn terwijl je altijd al veel hebt gelopen, dan is het toch echt zaak om de belasting verder op te voeren. Je lichaam went langzaam maar zeker aan bepaalde patronen en belasting. Het blijft nodig om nieuwe uitdagingen te zoeken, zo blijf je je botten (en je spieren) prikkelen. Van rustig wandelen naar stevig doorstappen is al een flinke verhoging van activiteit.

Dicht bij huis

Je hoeft niet direct naar een blinkende sportschool te gaan. Dat mag natuurlijk wel, vooral omdat je dan ook inspiratie en motivatie bij andere sporters kunt opdoen. Maar blijf bij je eigen plan. In je directe omgeving zijn al veel mogelijkheden om gewoon aan de slag te gaan. Je hebt niets bijzonders nodig, behalve je eigen motivatie. Een paar voorbeelden:

De trap

Trappen zijn een fantastisch hulpmiddel om te werken aan je bot- en spierconditie. De trap omhoog lopen is uitstekend voor de training van je beenspieren, je bilspeer en je stabiliteit. De trap omlaag lopen geeft steeds een extra impuls als je de volgende trede pakt. Je lichaamsgewicht drukt immers extra hard naar beneden (impact). Ook sta je eigenlijk steeds op één been, dus je evenwicht en stabiliteit krijgen ook aandacht. Extra veiligheid is direct beschikbaar in de vorm van de trapleuning. Bovendien wordt je uithoudingsvermogen ermee geholpen, want een beetje hijgen hoort erbij. Voer de belasting op door meerdere keren de trap op en af te gaan, sneller te lopen of een rugzak met extra gewicht te dragen (niet voor mensen met zwakke wervels!). De trap is je beste vriend.



Persoonlijke tip

Veel dingen die ik dagelijks nodig heb liggen boven op de eerste etage of zelfs op zolder. Als ik een dag thuis ben om een artikel zoals dit te schrijven, moet ik zo vele keren omhoog en omlaag. Ik neem steeds maar één ding mee, en smokkel niet. Aan het einde van de dag geeft mijn stappenteller dan een respectabel aantal stappen weer! De trap of de lift? Altijd de trap nemen.

“Er is veel bewijs dat training van spieren en botten tot op zeer hoge leeftijd nuttig en effectief is”

De stoel 1

Ga op een rechte stoel zitten en probeer op te staan, maar zonder je armen te gebruiken, dus alleen op de spierkracht van je benen. Bedenk eens hoeveel keer je per dag opstaat. Vanaf nu zijn dat allemaal goede oefeningen. Ga nu ook eens echt langzaam zitten, maar ook weer zonder je armen te gebruiken. Dus gecontroleerd en langzaam gaan zitten en niet in de stoel ploffen.

De stoel 2

Ga op je tenen achter de stoel staan (rugleuning vasthouden voor evenwicht). Houd even vast en laat jezelf dan met een klap weer met je hielen op de grond komen. Maak er een serie van, bijvoorbeeld 5 keer, even rondlopen en dan weer een setje van 5, of 7, 10, 15, enzovoort.

Wandelen

Wandelen kan overal, maar de manier waarop je dat doet maakt nogal een verschil. Sommige mensen vinden een beetje in het winkelcentrum slenteren al wandelen. Maar stevig doorstappen met een iets hoger tempo is heel wat anders. Merk op dat je door flink door te stappen automatisch je voeten iets harder laat neerkomen. Dat zijn allemaal impulsen voor je botten. Merk ook op (goed opletten) dat je dan iedere voetstap tot aan je kruin voelt doorwerken. Zo krijgen ook je wervels steeds impulsen.

Hardlopen

Als je conditie het toelaat is hardlopen fantastisch. Maar de overgang van stevig wandelen naar voorzichtig hardlopen is wel een flinke stap. Ook zul je een investering moeten doen in materiaal, om te beginnen bij een paar goede schoenen. Er zijn veel programma's die je ondersteunen bij je eerste pogingen om te gaan hardlopen. Meer informatie vind je bij Kenniscentrum Sport (zie kader).

Rust

Je botten en spieren reageren altijd vertraagd op signalen. Ze zullen pas na afloop van je oefeningen aan de slag gaan om sterker te worden. Zorg dan ook voor een rustpauze, zodat je lichaam kan herstellen. Wissel intensieve oefeningen af met een dagje rustige oefeningen of sla een dagje over. Vooral in het begin is het verstandig om na iedere dag met een aantal oefeningen een dag rust in te lassen.

Kenniscentrum Sport

We werken bij deze reeks artikelen samen met Kenniscentrum Sport. Daar is voor iedereen passende informatie te vinden. Neem daarom een kijkje op www.allesoversport.nl. Via de zoekfunctie vind je snel het juiste onderwerp. Klik in de bovenste balk op 'onderwerpen' om een overzicht te zien van alle artikelen. Bekijk bijvoorbeeld de volgende onderwerpen: starten met sporten en bewegen, gedragsverandering, gezond ouder worden, beweegstimulering bij ouderen, enzovoort.

Op 23 mei a.s. besteden we tijdens onze informatiemiddag veel aandacht aan het onderwerp bewegen. Ook Dirk Schaars van Kenniscentrum Sport zal een presentatie verzorgen en je wegwijs maken op de website met alle nuttige kennis en tips die daar te vinden zijn. Meld je aan via onze website: www.osteoporosevereniging.nl.





Je persoonlijke botconditie schatten

Tekst: Harry van den Broek

Je eigen botconditie bepalen is altijd handig, vooral als je meer wilt gaan bewegen.

Opvallend veel mensen die ons bellen of mailen met vragen over osteoporose, blijken geen helder beeld te hebben van de conditie van hun eigen botten. Zelfs de uitslag van een DEXA-scan is veelal niet bekend. Het blijft meestal bij de aanduiding 'osteoporose' of 'ernstige osteoporose'. Toch is er vaak wel meer informatie beschikbaar. Soms moet je doorvragen bij je huisarts of ziekenhuis om de volledige uitslag op te halen, maar je hebt er recht op. Het zijn jouw gegevens.

Uitslag DEXA-onderzoek

Bedenk dat onderstaande uitleg een benadering is en lees vooral ook het kader onderaan dit artikel.

De uitslag van je laatste DEXA-onderzoek is een aardige maatstaf voor de conditie van je botten. De twee getallen van de DEXA-scanner geven informatie over de conditie van de kwetsbaarste plekken van je skelet. Uiteindelijk komt dat terug op de uitslag van de DEXA-scan:

1. De zwakste plek van je lange botten, in dit geval het dunste stuk van je bovenbeen, vlak onder het heupgewricht. Dat staat op de DEXA-uitslag als 'T-waarde (Femur)' vermeld. Dit wordt zowel links als rechts gemeten. De slechtste waarde staat meestal in het verslag.
2. Het tweede getal dat de DEXA-uitslag geeft is die van je kwetsbaarste wervels: de lendenwervels. Dat staat op de lijst als 'T-waarde (LWK)'.

In de uitslag die je krijgt van de arts wordt meestal de slechtste uitslag van de verschillende T-waarden genomen om de diagnose op te baseren.

Die T-waarden zijn voor mensen met osteoporose altijd negatieve getallen, waarbij de grenswaarde $T = -2,5$ (of slechter) bepalend is voor de diagnose.

- Normale botten hebben een T-waarde tussen de +1 en -1
- Verzwakte botten (osteopenie) hebben een T-waarde tussen de -1 en -2,5
- Zwakke botten (osteoporose) hebben een T-waarde die slechter is dan -2,5.

T-waarden

Je eigen botmassa wordt door de DEXA-scanner vergeleken met de gemiddelde botmassa van een 30-jarige. Die vergelijking geeft een getal in de vorm van de T-waarde. Dit is een negatief getal als je botmassa lager is dan die gemiddelde botmassa. Het getal geeft aan hoeveel lager. Een goede vuistregel is dat iedere stap in de T-waarde ongeveer 10 procent botmassa betekent. Zo betekent een T-waarde van -2,5 dat je botmassa ongeveer 25 procent lager is dan de gemiddelde botmassa van een 30-jarige.

“Je hebt recht op de uitslag van een DEXA-scan. Het zijn jouw gegevens”

Je wervels, de uitslag van de VFA

Bij een goed onderzoek geeft de DEXA-scanner ook een uitslag van de VFA (Vertebral Fracture Analysis). Dat is een afbeelding van de contouren van al je wervels over de hele ruggengraat, zodat kan worden vastgesteld of er ingezakte (gebroken) wervels zijn. Als dat zo is, dan heeft dat direct effect op de belastbaarheid van je rug. De DEXA-scanner maakt een VFA veelal automatisch en aansluitend op het normale onderzoek. Een reguliere röntgenfoto kan natuurlijk ook, maar een VFA is snel en eenvoudig, en geeft een veel lagere stralingsbelasting.

Je persoonlijke botconditie wordt voor een belangrijk deel bepaald door bovenstaande gegevens. Naarmate je botmassa lager is en je te maken hebt met een of meerdere wervelinzakkingen (wervelbreuken) neemt het risico op nieuwe breuken toe.

Breng je eigen botconditie daarom in kaart en neem die informatie mee bij het maken van keuzes voor je toekomst.

Bovenstaande uitleg is een ruwe benadering om je eigen botconditie te schatten. Met deze informatie kun je aan de slag om een persoonlijk beweegplan te maken. Ook kan een oefen- of fysiotherapeut op basis van deze informatie een advies op maat geven. Eigenlijk moet de therapeut dit soort vragen uit zichzelf stellen, maar op deze manier ben je goed voorbereid.