

Ziekenhuisbreed



Jouw toekomst na een fractuur

Alles wat je moet weten over een
adequate aanpak na een fractuur

01

Fractuur en osteoporose

Osteoporose of botontkalking is een aandoening waarbij de botten hun stevigheid verliezen. Dit proces verloopt pijnloos zolang er geen breuken optreden. Daardoor wordt de ziekte vaak pas ontdekt wanneer een fractuur optreedt. Vanaf 50 jaar wordt bij een breuk na een lichte val aangeraden om verder onderzoek naar osteoporose uit te voeren.



02

Risicofactoren voor osteoporose

- Leeftijd: risico neemt sterk toe vanaf 65 à 70 jaar.
- Geslacht: vrouwen lopen meer risico dan mannen.
- Erfelijke aanleg (vb. heupfractuur bij één van de ouders, broers of zussen)
- Eerdere botbreuken
- (Vroege) menopauze
- Gebruik van hoge dosis cortisone
- Laag BMI
- Roken
- Te veel alcoholgebruik (>3 eenheden/dag)
- Onvoldoende lichaamsbeweging
- Te weinig calcium in de voeding
- Tekort aan vitamine D

- Bepaalde medische aandoeningen zoals reumatoïde artritis, hyperthyroïdie (overactieve schildklier), diabetes mellitus (suikerziekte), ...

03

Hoe wordt osteoporose vastgesteld?

De sterkte van jouw bot kan gemeten worden via een botdensitometrie of botmeting. Dit onderzoek is pijnloos en duurt 10 minuten. Aan de hand van röntgenopnames (te verwaarlozen dosis) voert men een meting uit ter hoogte van de heup en de wervelzuil.

Terugbetalingscriteria:

- Vrouwen >65 jaar waarbij een naast familielid een heupfractuur opliep.
- Boven 50 jaar: bij een breuk na licht trauma.
- Bij bepaalde onderliggende medische aandoeningen.

Indien je aan de terugbetalingscriteria voldoet, voorziet de mutualiteit een gedeeltelijke tussenkomst.

04

Osteoporose en vallen

Personen met osteoporose lopen daarenboven nog een extra verhoogd risico op fracturen wanneer zij gemakkelijk vallen. Je hebt een verhoogd risico als:

- je in de afgelopen 12 maanden 2 of meerdere keren gevallen bent;
OF
- je problemen hebt met stappen of met het evenwicht.

Je kan dan een afspraak maken bij de valkliniek voor een diepgaande valevaluatie. Deze aanvraag kan gedaan worden door jouw huisarts.

05

Praktische tips om het valrisico te verminderen

- Neem voldoende lichaamsbeweging: minstens 30 minuten per dag.
- Draag goed aangepast schoeisel.
- Zorg voor een valvrije omgeving thuis: let op voor tapijten, matjes, gladde vloeren, losliggende kabels, trapjes, huisdieren, onvoldoende verlichting, ...
- Vermijd snel rechtekomen indien je snel duizelig wordt.
- Laat je ogen regelmatig controleren en draag een aangepaste bril indien nodig.
- Ga verstandig om met slaap- en andere medicatie.

06

Multidisciplinaire aanpak na een fractuur

Jouw huisarts en Sint-Trudo Ziekenhuis slaan de handen in elkaar om jou medisch verder te begeleiden nadat je een fractuur hebt opgelopen. Wanneer je je op de gipsraadpleging aanmeldt na een fractuur zal je door de osteoporoseverpleegkundige uitgenodigd worden voor een gesprek waarna al dan niet een botmeting wordt voorgesteld*. De diensten orthopedie en inwendige ziekten hebben hierrond de nodige afspraken vastgelegd.

De dienst inwendige ziekten zal de uitslag van de botmeting toelichten en meegeven zodat je daarmee naar de huisarts kan gaan die de verdere behandeling op zich zal nemen.



Multidisciplinair traject breuk bij 50-plussers

**indien je voldoet aan bepaalde voorwaarden*

07 Follow-up door de huisarts

Jouw huisarts zal nagaan of je de voorgeschreven therapie goed verdraagt en trouw inneemt. Hij/ Zij kan de nodige aanpassingen doorvoeren. Jouw huisarts zal na enige tijd ook een controlebotmeting voorstellen.



Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

tel.: 011 69 97 08

tel.: 011 69 97 09



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

www.sint-trudo.be

Volg ons op   