

▪ **Osteoporose:**

Het botrooster raakt geleidelijk aan leeg en het bot wordt daardoor breekbaar.

Het heeft niets met overbelasting te maken.

Je kan veel maatregelen treffen om osteoporose te voorkomen.

Er bestaat ook medicatie om de ziekte af te remmen.

▪ **Artrose:**

Het botrooster verhardt, verbeendt en er treden (goedaardige) woekeringen van botcellen op (veelal aan de rand van gewrichten en wervels: doornvormige uitsteeksels).

Verhoogde druk op de gewrichten en overbelasting van een bepaald deel van het lichaam speelt een rol. Toch is artrose ook een deel van het 'normaal' slijtageproces en dat kan je moeilijk afremmen.

Er bestaat weinig medicatie om het artroseproces tegen te gaan (wel veel pijnstillende medicatie).

12. Wat bedoelt men met de kreet: " Help, ik word kleiner! "

Bij het ouder worden vermindert de botmassa. Het lichaam breekt meer bot af dan dat het opbouwt.

Doordat de wervels broos worden, zakken ze in. De ruggegraat verandert en uw houding begint te veranderen. Uw rug wordt krommer en uw buik komt iets naar voren. U wordt kleiner.

Hoewel osteoporose meestal geleidelijk ontstaat, kan het proces soms ook heel snel verlopen. Er zijn vrouwen die rond hun zestigste, in twee jaar tijd, zo'n vijftien centimeter korter worden! En één misstap, zoals naast de stoep stappen, kan soms leiden tot 2 à 4 centimeter lengteverlies, van het ene op het andere moment. Meestal loopt het gelukkig niet zo'n vaart.

13. Is osteoporose een ziekte die alleen bij vrouwen voorkomt?

Neen, het is niet uitsluitend een vrouwenziekte. Het komt ook voor bij mannen.

In België zou 1 op de 3 vrouwen van boven de 50 jaar osteoporose hebben ten opzichte van 1 op de 8 mannen van boven de 50 jaar.