



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.