

Bot in Balans

“De weidse
uitzichten
geven me
een gevoel
van vrijheid”

Organen in de knel door wervelbreuken

T-SCORE:
wat betekent
dat precies?

De ene botbreuk is de andere niet

Een gebroken bot – simpel. Dat moet al dan niet gezet worden, in het gips, uit het gips, en dan herstellen met fysiotherapie. Maar zo makkelijk is het niet. Elke botbreuk is anders en vraagt weer andere zorg.

Daarom verdiepen we ons als vereniging steeds meer in de verschillende soorten botbreuken en alles wat daarmee samenhangt. Dat betekent dat we in contact komen met een nieuwe groep zorgverleners. Zorgverleners die vooral bezig zijn met het repareren van breuken en de revalidatie erna. Dan merk je ook dat de verschillende soorten zorgverleners weinig contact met elkaar hebben. Osteoporosezorg leeft daar niet echt, maar dat gaan we veranderen.

Wervelbreuken komen veruit het meeste voor bij mensen met osteoporose, gevolgd door pols-, heup- en bovenarm/schouderkop-breuken. Breuken kunnen heel complex zijn, waarbij de reparatie en genezing een uitdaging vormen voor zowel chirurg als patiënt. De Osteoporose Vereniging draagt bij aan de verschillende behandelrichtlijnen voor herstel van dit soort breuken.

Ervaring met botbreuken

In onze achterban komen breuken natuurlijk veelvuldig voor, dus jullie ervaring is van belang om deze zorg te verbeteren. Binnenkort komt er via de nieuwsbrief een achterbanraadpleging over het gebruik van plaatjes en schroeven bij een complexe polsbreuk. Wat zijn je ervaringen, zijn de plaatjes blijven zitten of zijn ze eruit gehaald, etc. (Mocht je de nieuwsbrief nog niet ontvangen, dan kun je je aanmelden via osteoporosevereniging.nl)

In dit nummer vind je een artikel waarin het ook over botbreuken gaat. Door wervelbreuken kan je postuur veranderen, en kunnen organen als longen, maag en darmen in de knel komen te zitten. Dit is

een onderwerp waar nog niet veel aandacht voor is, vandaar dat wij het belangrijk vinden om dit eens in de spotlight te zetten.

Informatie over medicijnen

Vragen rond medicatie en bijwerkingen blijven een terugkerend thema. We zijn van plan om per medicijn onze uitleg nog eens tegen het licht te houden en te verbeteren. Voor zorgverleners en apothekers zijn de bijsluiters leidend, maar wij merken vrijwel dagelijks dat deze voor veel mensen onvoldoende antwoorden geven. We starten dan ook een project om dit te verbeteren. Op blz. 16 en in de brief die bij dit magazine is bijgesloten lees je hier meer over. Tot slot kijk ik graag even terug op onze ALV van 9 mei. De opkomst voor de formele vergadering en de aanvullende lezing was verheugend. Fijn dat er ook veel nieuwe leden bij waren en mooi om te zien dat de informele contacten in de pauze en tijdens de lunch voor veel mensen erg waardevol zijn. Dank aan de aanwezigen voor het vertrouwen in medewerkers, vrijwilligers en bestuur! En wat fijn dat we zoveel complimenten voor ons werk mochten ontvangen.

We blijven werken aan betere osteoporosezorg en

vergeten daarbij de fractuurpreventie niet – want het voorkomen van botbreuken is ons hoogste doel.

Harry van den Broek
Voorzitter Osteoporose Vereniging



CONTACT MET HET VRAGENTEAM

Ons Vragenteam is bereikbaar via **088 – 505 43 00** (dinsdag en donderdag 10:00-12:00 uur). Het is mogelijk dat je even moet wachten als onze vrijwilligers in gesprek zijn met iemand anders. We nemen voor iedereen de tijd.

Ook kun je je vraag stellen via het vragenformulier op de homepage van osteoporosevereniging.nl. Je kunt dan eventueel ook aanvullende informatie meesturen. Ons antwoord kun je dan op je gemak nog eens teruglezen en als je nog meer vragen hebt, kun je eventueel een vervolgmil sturen.

Osteoporose Vereniging

Postbus 418

2000 AK Haarlem

info@osteoporosevereniging.nl

telefoon: 088 – 505 43 00

(ma t/m vr van 08.30 – 17.00 uur)

RedactieHarry van den Broek, Carlijn Enzerink,
Hendrien Witte, Annette Zeelenberg**Aan dit nummer werkten mee:**Marleen Bosma, Christa Cornelissen,
Elise van der Panne, Annelies Smit,
Miriam Schoonderbeek, Trudy van Veen,
Marije Verwijs, Annegreet Vlug, Marianne van
der Zalm**Bestuur**Harry van den Broek, Trudy Blokdijk, Corina
den Broeder, Agnes Bruijn,
Renée van Pamelen, Thea Zaal**Beeld**Arnaud Mooij, EchtMooij fotografie,
Shutterstock**Vormgeving**

Corine Voogt

Druk en verzending

Quantes, Rijswijk (ZH)

Oplage

4100 exemplaren

© Osteoporose Vereniging 2026.

Niets uit deze uitgave mag worden verveel-
voudigd en/of openbaar gemaakt zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van
de eindredactie.

ISSN 1386-2650.

Bot in Balans wordt klimaat-
neutraal gedrukt op papier met
het Ecolabel keurmerk.

We zijn heel zorgvuldig bij het maken van dit magazine, maar fouten maken is menselijk. De redactie is niet verantwoordelijk voor schade die ontstaat doordat je een bepaalde beslissing neemt op basis van de artikelen. De externe auteurs of geïnterviewden zijn verantwoordelijk voor de informatie in de artikelen. De inhoud van advertenties is voor rekening van de adverteerders. Ben je van plan om op basis van een artikel actie te ondernemen, bijvoorbeeld over medicijnen of oefeningen, overleg dan eerst met je behandelaar.

4

**Maag- en longklachten door wervelbreuken**

14

**Zwemmen: goed voor je hele lijf**

Leven met osteoporose, het verhaal van Miriam	7
Column Breekbaar Sterk	8
Alles wat je wilde weten over de T-score	9
Nieuwsflits, handige tips	10
De Schijf van Vijf is vernieuwd	12
Onderzoek uitgelicht: botten hebben slaap nodig	13
Handige Medicijnwijzer - help je mee?	16
Nieuws uit de Vereniging	18
Beroep ergotherapeut	20



“Ook als het regent: schoenen aan, capuchon op en gáán”

MIRIAM SCHOONDERBEEK - PAGINA 7