



COVID-19 en osteoporose :

Enkele aanbevelingen van de « Belgian Bone Club »

De **COVID-19** pandemie leidt tot grote veranderingen in onze manier van leven. De regering heeft besloten om quarantainemaatregelen in te voeren, zodat mensen het virus niet verspreiden en zelf niet besmet geraken.

Chronische aandoeningen

Door de ernst van de situatie dreigen chronische aandoeningen echter naar de achtergrond te verschuiven. De polyklinieken zijn immers vaak gesloten, raadplegingen en opvolgonderzoeken worden uitgesteld, en de focus van ziekenhuizen en artsen is gericht op de opvang van patiënten met COVID-19. Therapietrouw bij chronische ziekten is echter meer dan ooit belangrijk, om de gezondheidsdiensten die het al druk hebben, niet te overspoelen met complicaties van deze chronische aandoeningen.

Osteoporose is een potentieel gevaarlijke aandoening van het skelet, gekenmerkt door een vermindering van de botmassa en microarchitecturale veranderingen van het botweefsel. Dit verhoogt het risico op breuken met mogelijk ernstige complicaties, zoals verminderde mobiliteit, verlies van onafhankelijkheid, een achteruitgang van de levenskwaliteit en een toegenomen sterfte. In België breek ongeveer elke 5 minuten iemand een bot. Om deze breuken te voorkomen, zijn preventiemaatregelen en medicamenteuze en niet-medicamenteuze behandelingen bijzonder doeltreffend.

Preventiemaatregelen

Wat de preventiemaatregelen betreft, zijn bij mensen met (risico op) osteoporose, lichaamsbeweging en een aangepaste omgeving nodig om valpartijen, die een frequente oorzaak zijn van breuken, te vermijden. Hoewel patiënten nu zoveel mogelijk thuis moeten blijven, is het heel belangrijk dat ze **blijven bewegen**, zoals tuinieren, trappen lopen, wandelen in de tuin, of regelmatig in huis rondlopen, om aan ten minste 5000 stappen per dag te geraken. Obstakels of hindernissen (elektriciteitsdraden, losliggende tapijten, lage meubeltjes, ...) waar men over zou kunnen vallen, moeten verwijderd worden.

Osteoporosemedicatie

De quarantainemaatregelen dreigen te zorgen voor een verminderde blootstelling aan zonlicht, en dus een verminderde natuurlijke synthese van vitamine D. Meer dan ooit worden patiënten geadviseerd om stipt hun vitamine D supplement (en ook calcium) in te nemen, in de door hun arts voorgeschreven dosissen.

De patiënten moeten ook hun **geneesmiddelen blijven innemen**. Meer in het bijzonder moeten de patiënten die behandeld worden met Denosumab (Prolia®, 1 injectie om de 6 maanden) en die in deze periode een injectie nodig hebben, contact opnemen met hun arts, zodat deze spuit niet langer dan 4 weken wordt uitgesteld.

Contactgegevens voor de media

Professeur Jean-Jacques BODY (FR)
CHU Brugmann

jean-jacques.body@chu-brugmann.be

Professeur Etienne CAVALIER (FR)
CHU Liège

etienne.cavalier@chuliege.be

Professeur Evelien Gielen (NL)
UZ Leuven

evelien.gielen@uzleuven.be