

Patienteninformation

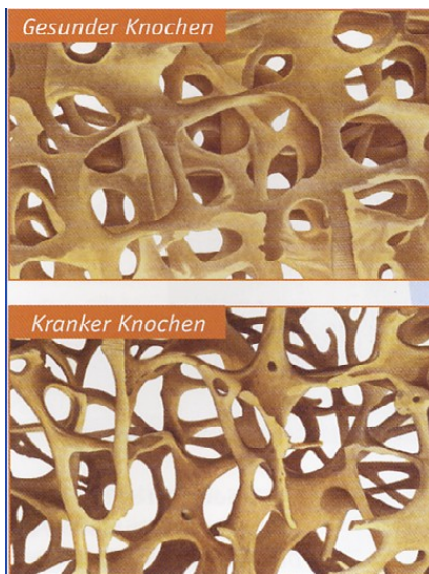
zur Vorbeugung und Behandlung der

Osteoporose

(Knochenschwund)

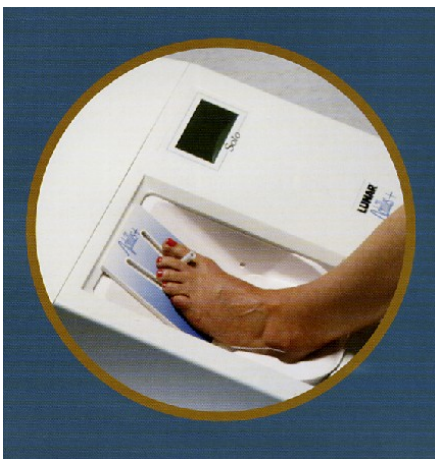
Was ist Osteoporose?

Schleichender Verlust von Knochenmasse und dadurch Minderung der Festigkeit. Der Knochen wird spröde und bricht dadurch leichter.



Wie kann Osteoporose festgestellt werden?

1. Durch spezielle Röntgenuntersuchungen.



- 2.) Durch eine Osteosonodensitometrie, d.h. strahlungsfreie Ultraschalluntersuchung zur Bestimmung der Knochenqualität und -masse.

Diese Methode ist sowohl für die Früherkennung, als auch zur Bestimmung des Schweregrades einer bestehenden Osteoporose geeignet. Durch Kontrolluntersuchungen kann der Behandlungserfolg festgestellt werden.

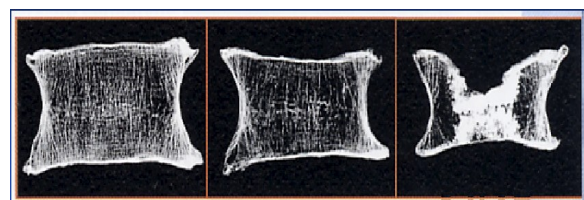
Wie wirkt sich die Osteoporose aus?

Wenn man an Osteoporose erkrankt, wird man lange Zeit nichts davon bemerken. Es handelt sich um einen Krankheitsprozeß, der sich über viele Jahre hinzieht. Es kommt zu einer Verminderung der Knochenmasse und daher zu einer Abnahme der Knochenstabilität. Dies kann zu Verformungen und Nervenreizungen sowie erhöhter Bruchgefahr der großen Röhrenknochen führen.

Wie entsteht Osteoporose?

Bei der **sekundären** Osteoporose kennt der Arzt die Ursache der Erkrankung (z.B. langjährige Cortisoneinnahme, Störungen des Calciumstoffwechsels, Hormonmangel, Nierenerkrankungen, u. ä.).

Bei der **primären** Osteoporose kann der Arzt die Ursache der Krankheit nicht eindeutig feststellen. Sie liegt in Störungen des Knochenstoffwechsels, die von sogenannten Risikofaktoren beeinflusst werden.



Welche Risikofaktoren unterstützen die Ausbildung einer Osteoporose?

- 1) Ernährungsfaktor (z.B. verminderte Zufuhr von Calcium, Vitamin D, vermehrte Zufuhr von Phosphaten, Oxalsäure).
- 2) Zu geringe Flüssigkeitszufuhr (verminderte Bildung von Hormonen in der Niere, die zum Knochenaufbau notwendig sind)
- 3) Bewegungsmangel (Knochenabbau durch verminderte Muskelaktivität)
- 4) Hormonmangel (nach Schwangerschaft, Wechseljahre, Entfernung der Eierstöcke)
- 5) Rauchen, Alkohol (erhöhter Abbau der Hormone, einseitige Ernährung)
- 6) Vererbung

Was kann man zur unterstützenden Vorbeugung bzw. Behandlung der Osteoporose tun?

Die Behandlung der Osteoporose ist langfristig angelegt. Der jahrelange Abbau der Knochenmasse läßt sich natürlich nicht mit einer Tablette von heute auf morgen beheben.

1) Bewegung

Bewegungsübungen lockern die Muskulatur und beugen erneuten Verkrampfungen mit nachfolgenden Schmerzen vor. Zum anderen soll die Muskulatur gekräftigt werden, um so die Wirbelsäule zu stützen. Empfohlene Maßnahmen: Schwimmen, Radfahren, Wandern, Lockerungs- und Kräftigungsgymnastik. Bei Bedarf: gezielte Krankengymnastik, Bewegungsbad.

2) Ausreichende Zufuhr von Calcium und Vitamin D

Der Mensch benötigt ca. 1000 mg Calcium pro Tag. Besonders reich an Calcium sind Milchprodukte. Ein Liter Milch bzw. 100 g Hartkäse (Emmentaler, Parmesan) decken den Tagesbedarf. Vitamin D wird u.a. in unserer Haut durch UV-Strahlung gebildet. Daher sind Luftbäder sehr empfehlenswert. Im Winter kann eine Zufuhr von Vitamin D3 in Tablettenform vor allem bei älteren Menschen von Nutzen sein.

3) Hormonersatztherapie

Regelmäßige urologische oder frauenärztliche Kontrollen sind dringend anzuraten. Ihr Urologe bzw. Gynäkologe berät Sie individuell, ob Hormone eingesetzt werden müssen.

4) Ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit

Es sollten insgesamt etwa 2-3 Liter Flüssigkeit pro Tag zugeführt werden. Bevorzugte Getränke sind Fruchtsäfte, Mineralwasser und Fruchtsäfte. Die vermehrte Zufuhr von Kaffee und Cola-haltigen Getränken ist zu vermeiden.

Kontakt-Adresse:

Dr. med. Hellmeier Siegfried
Urologische Praxisgemeinschaft
Niedermayerstr. 8
84028 Landshut
Tel. 0871/923310
Fax 0871/9233133

e-mail: dr.hellmeier@onlinemed.de

Home-page: www.urologen-landshut.de

Immer mehr Maenner von Osteoporose betroffen

HAMBURG. Immer mehr Maenner leiden an Osteoporose. Darauf hat der Berufsverband der Fachaerzte fuer Orthopaedie e.V am 23. Februar hingewiesen. Allein in Deutschland erleiden nach Angaben des Verbandes jedes Jahr rund 900 000 Maenner osteoporosebedingte Wirbelkoerperbrueche. „Das Risiko Osteoporose bedingter Frakturen ist fuer Maenner sogar hoeher als an Prostata-Krebs zu erkranken“, erklarte der Vorsitzende des Berufsverbandes, Dr. Siegfried Goette.

Goette wies auf die Aktion „Orthopaedie bewegt“ hin – darin haetten sich alle grossen orthopaedischen Fachgesellschaften mit dem Bundesverband Medizintechnik zusammenschlossen und eine Aufklaerungskampagne initiiert. Erklartes Ziel der Kampagne sei die Vorbeugung der Erkrankung und die Foerderung einer sachgerechten Behandlung.

Dazu hat der Verband jetzt das „Weissbuch Osteoporose“ herausgegeben. Es gibt Medizinern Empfehlungen zur Diagnostik und Therapie der Erkrankung und richtet sich an ambulant und in der Klinik taetige Orthopaeden und Unfallchirurgen, die viele Osteoporose bedingten Knochenbrueche versorgen.

Durch die Verbesserung der Kenntnisse ueber dieses Krankheitsbild und die Tatsache, dass sich hinter vielen Frakturen eine Osteoporose verbergen kann, soll das Weissbuch dazu beitragen, Bewusstsein zu schaffen, Diagnostik und Therapiemoeglichkeiten zu nutzen und die Zahl osteoporotischer Folgefrakturen zu reduzieren.

Interessierte erhalten weitere Informationen unter der E-Mail info@orthopaedie-bewegt.de /hil

Links zum Thema

Berufsverband der Fachaerzte fuer Orthopaedie e.V
<http://www.bvonet.de/>

DEUTSCHES AERZTEBLATT ONLINE
24.02.2005