

## OSTEOPOROSE

Osteoporose ist eine Stoffwechselstörung des Knochens, die zu einer Verminderung der Knochenmasse führt. Die Erkrankung beginnt schleichend ohne Schmerzen. Bei nur geringer Belastung oder leichten Stürzen brechen Wirbelkörper, Oberschenkelknochen oder Handgelenke. Häufig wird erst dann die Diagnose gestellt.

Nach Schätzungen sind in Deutschland ca. 8 Millionen Menschen betroffen. Ca. 40 Prozent der Frauen und ca. 13 Prozent der Männer über 50 Jahre erleiden einen osteoporotischen Knochenbruch.

Die wichtigsten Risikofaktoren für Osteoporose:

- Kalzium-/ Vitamin D- Mangel
- Bewegungsmangel
- Rauchen/ Alkohol
- Menopause
- Langzeittherapie (mehr als 3 Monate) mit Cortison
- Niereninsuffizienz
- Diabetes mellitus Typ I

Diagnostik:

- Anamnese
- Körperliche Untersuchung
- Röntgenaufnahmen der Wirbelsäule
- Knochendichtemessung (DEXA- Messung, QCT- Messung)
- Laboruntersuchungen

Therapie:

- Medikamentöse Therapie mit Calcium und Vitamin D sowie je nach Schwere der Osteoporose mit spezifischen Medikamenten.
- Medikamentöse und bei chronischen Schmerzen auch psychologische Schmerztherapie
- Physiotherapie und physikalische Maßnahmen zur Sturzprophylaxe
- Krafttraining zur Stärkung der Muskulatur und Verringerung des Frakturrisikos
- Operativ (Vertebroplastie/ Kyphoplastie)

**Die Therapie der Osteoporose ist immer eine Langzeittherapie!**

Vorbeugende Maßnahmen:

- Ausreichende Versorgung mit Kalzium (Ernährung) und Vitamin D (Sonnenlicht)
- Bewegung

Autor: Dr. Heidi Dollinger, Leitende Ärztin Orthopädie/Unfallchirurgie, A.R.Z.-GmbH