

### Stufe 3

- Knochenbruchbehandlung ohne oder mit Operation, ggf. künstliches Gelenk
- Versorgung mit Hilfsmitteln, z.B. Stützlieder
- Vertebro-, Kyphoplastie (Zementeinbringung in den Wirbelkörper)

### Abschließend ein kleiner Hinweis:

Bei Nachweis einer Osteoporose sollte unverzüglich mit diesem Programm begonnen werden. Ihre Knochen werden es Ihnen danken!

➤ Wenden Sie sich bitte bei allen Fragen vertrauensvoll an unser Team aus Ärzten und Betreuungspersonal.



## Einleitung

Osteoporose, im Volksmund auch „Knochen-  
schwund“ genannt, ist eine Stoffwechseler-  
krankung des Knochens. Sie ist gekennzeich-  
net durch eine Verminderung der  
Knochenmasse und eine Verschlechterung  
der Knochenarchitektur. Daraus resultiert  
eine erhöhte Knochenbrüchigkeit. Kleinere  
Stürze und selbst alltägliche Handgriffe wie  
Heben und Tragen können zum Knochen-  
bruch führen.

## Wer ist betroffen?

Osteoporose tritt häufig bei Frauen nach den  
Wechseljahren und im höheren Lebensalter  
auf. In Deutschland sind etwa jede dritte Frau  
und jeder fünfte Mann ab dem 50. Lebensjahr  
betroffen.

Einige Risikofaktoren sind:

- erbliche Veranlagung
- Bewegungsmangel
- Untergewicht
- Alkoholmissbrauch
- Mangel- und Fehlernährung
- Hormonmangel
- Medikamente (z.B. Kortison)
- Krankheiten (z.B. Rheuma).

## Wie macht sich Osteoporose bemerkbar?

Symptome für das Vorliegen einer Osteoporose  
können u.a. chronischer Rückenschmerz,  
Kleinerwerden, Rundrücken (sogenannter  
Witwenbuckel), eingeschränkte Bewegungs-  
fähigkeit sowie Knochenbrüche sein.

## Wie wird Osteoporose diagnostiziert?

Fragen Sie Ihren Hausarzt, mit welchem  
Osteoporosezentrum er zusammenarbeitet.

Die Abklärung einer Osteoporose umfasst:

- Krankengeschichte, körperliche Untersuchung
- Blutuntersuchung
- Röntgenaufnahme der Lenden- und Brust-  
wirbelsäule
- Knochendichtemessung: Die DXA-Methode  
ist die von der Weltgesundheitsorganisation  
(WHO) vorgeschriebene Methode zur  
Diagnosesicherung. Sie ist strahlungsarm  
und dauert nur wenige Minuten. Gemessen  
wird an der Lendenwirbelsäule und am  
Schenkelhals.

## Wie wird Osteoporose behandelt?

Ziel der Behandlung ist die Erhaltung bzw.  
Zunahme der Knochendichte und damit die  
Verhinderung von Knochenbrüchen. Die Be-  
handlung erfolgt in mehreren Stufen abhängig  
vom Krankheitsstadium und erfordert immer  
die aktive Mitarbeit der Betroffenen.

### Stufe 1

- Bewegung, Muskeltraining, Wirbelsäulen-  
gymnastik, Koordinationstraining
- ausgewogene, kalziumreiche Ernährung
- „Kalziumräuber“ reduzieren durch das Ver-  
meiden von z.B. Nikotin, Alkohol, Limonaden,  
Wurst oder Fertiggerichten
- Sturzrisiko reduzieren
- Medikamente: Kalzium und Vitamin D
- Schmerztherapie

### Stufe 2

- Medikamente mit nachweislicher Senkung  
des Knochenbruchrisikos:
  - Aminobisphosphonat
  - SERM (selektiver Östrogenrezeptor-  
modulator)
  - Strontium-Ranelat
  - Teriparatid (Parathormon)