

3) Medikamente:

Die Basistherapie besteht aus Kalzium und Vitamin D. Ob und welche Medikamente zusätzlich eingesetzt werden, entscheidet der Arzt je nach Fall. Man unterscheidet dabei zwischen osteoanaboler Therapie, die den Knochenaufbau fördert, und antiresorptiver Therapie, die den Knochenabbau hemmt. Wichtig ist die richtige und regelmäßige Einnahme der Medikamente, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Therapieziele sind die Linderung akuter oder chronischer Beschwerden, Verminderung des Bruchrisikos sowie Prävention von Brüchen.

Operation:

In manchen Fällen kann auch eine Operation helfen. Bei den häufigen Fällen von Wirbelkörperbrüchen kann eine Vertebroplastie sinnvoll sein. Hier wird ein zunächst flüssiger Knochenzement in den Knochen eingespritzt, der den Verlust an Knochenmasse ausgleicht. Bei der Kyphoplastie wird versucht, den zusammengebrochenen Wirbelkörper durch den Einsatz eines Ballons wieder aufzurichten. Danach wird diese Aufrichtung durch das Einspritzen eines speziellen Zements fixiert.

Was kann ich selbst tun?

- Auf eine kalziumreiche und phosphatarme Ernährung achten
- Täglich Gymnastik treiben und an frischer Luft spazieren gehen
- Medikamente konsequent einnehmen
- Knochenbrüche aktiv vermeiden

Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt oder für weiteres Informationsmaterial an Ihre Krankenkasse.

www.mediclin.de

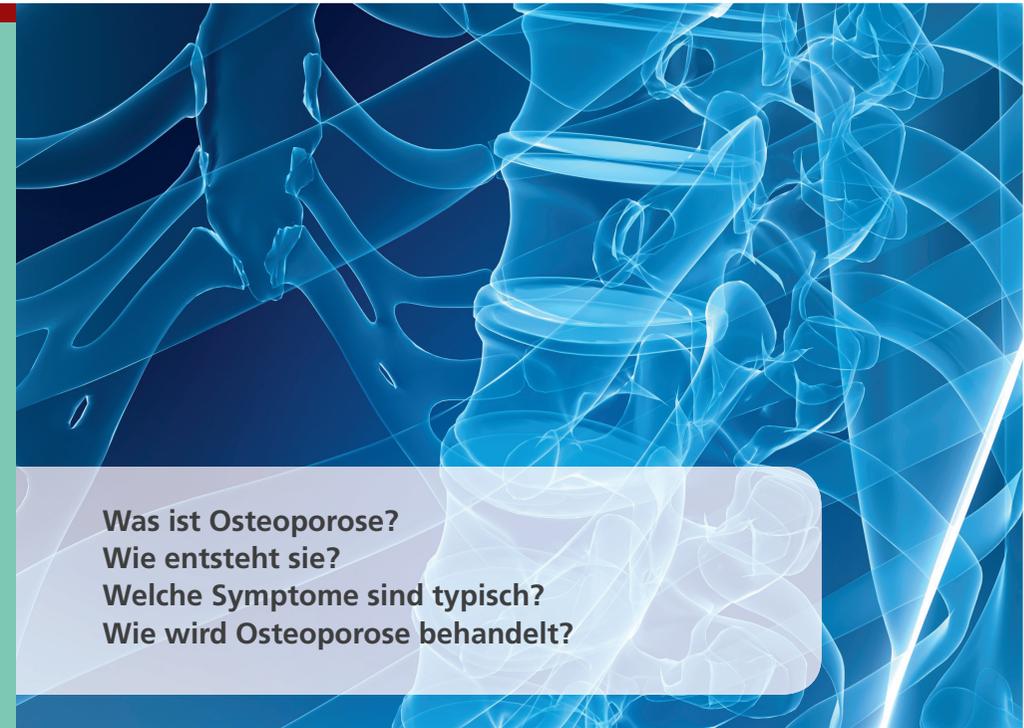
Über die MediClin

Die MediClin ist ein bundesweit tätiger Klinikbetreiber und ein großer Anbieter in den Bereichen Neuro- und Psychowissenschaften sowie Orthopädie. Mit 34 Klinikbetrieben, sieben Pflegeeinrichtungen und elf Medizinischen Versorgungszentren ist die MediClin in elf Bundesländern präsent und verfügt über eine Gesamtkapazität von rund 8.100 Betten. Bei den Kliniken handelt es sich um Akutkliniken der Grund-, Regel- und Schwerpunktversorgung sowie um Fachkliniken für die medizinische Rehabilitation. Für die MediClin arbeiten rund 8.500 Mitarbeiter.

MediClin – ein Unternehmen der Asklepios-Gruppe.

© MediClin, 06/2013; Satz und Layout: Tine Klüßmann, Wettingen, www.TimeK.net

Osteoporose



**Was ist Osteoporose?
Wie entsteht sie?
Welche Symptome sind typisch?
Wie wird Osteoporose behandelt?**

Antworten auf Ihre Fragen

Was ist Osteoporose?

Osteoporose ist eine Erkrankung, die zu einem zunehmenden Schwund an Knochenmasse, Knochenstruktur und Knochenfunktion führt. Das Knochenbruchrisiko ist dadurch erhöht.

Wie entsteht Osteoporose?

Beim gesunden Menschen erneuert sich der Knochen ständig. Geschädigtes Gewebe wird durch die sogenannten Osteoklasten, knochenfressende Zellen, entfernt. Knochenaufbau und Reparatur übernehmen die sogenannten Osteoblasten. Wichtig ist, dass dieser Ab- und Aufbau im Gleichgewicht bleibt. Dies ist durch verschiedene Faktoren bestimmt. Bei der Osteoporose entsteht ein Ungleichgewicht, bei dem der Knochenabbau überwiegt.

Welche Symptome sind typisch für Osteoporose?

Anfangs verläuft die Osteoporose unbemerkt. Erste Anzeichen können Rückenschmerzen sein, da die Wirbelkörper besonders bedroht sind. Sie verformen sich oder brechen ein. Die Folge: Schmerzen, Bildung eines Rundrückens, Abnahme der Körpergröße, schnellere Muskelermüdung, verringerte Gehgeschwindigkeit, erhöhtes Sturz- und zusätzliches Bruchrisiko. Häufig betroffene Skelettstrukturen sind Wirbelsäule, Hüft- und Schultergelenk sowie Ober- und Unterarm.

Wenn Sie befürchten, an Osteoporose zu leiden, sollte Ihr Arzt Röntgenaufnahmen und eine Messung der Knochendichte veranlassen. Zusätzlich kann durch Blutuntersuchungen der Kalzium- und Vitamin D-Spiegel bestimmt werden.

Wie häufig ist Osteoporose?

Osteoporose gehört weltweit zu den zehn häufigsten Erkrankungen. In Deutschland sind ca. 6,2 Millionen Menschen von Osteoporose betroffen: Jede 3. postmenopausale Frau und jeder 5. Mann über 50 Jahren.



Wer ist besonders gefährdet?

Es gibt eine Reihe von Risikofaktoren, die Osteoporose begünstigen:

Beeinflussbare Risikofaktoren

- Ungenügende Kalziumaufnahme
- Bewegungsmangel
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Untergewicht
- Essstörungen (Magersucht, Bulimie)
- Medikamente (z. B. Kortison)
- Rauchen
- Hormone (Östrogen, Testosteron)

Nicht beeinflussbare Risikofaktoren

- Vererbung
- Ethnische Herkunft
- Weibliches Geschlecht
- Alter
- Vorausgegangene Brüche
- Schwangerschaft und Stillzeit

Wie kann ich vorbeugen?

- Viel Bewegung und eine kalziumreiche Ernährung
- Nicht rauchen
- Alkohol in Maßen
- Untergewicht vermeiden

Wie wird Osteoporose behandelt?

Die Osteoporose-Therapie besteht aus drei Säulen:

1) Ernährung:

Kalzium und Vitamin D sind die Grundlage der Therapie.

- Kalziumhemmer wie Kochsalz, Koffein, Alkohol, Cola oder Eiweiß sparsam einsetzen
- Kalziumförderer wie Vitamin D, C und K mit kalziumreicher Nahrung kombinieren
- Das Verhältnis von Phosphat zu Kalzium sollte wenigstens 1:1 betragen
- Vitamin D steigert Kalziumeinbau in den Knochen, Kalziumaufnahme aus dem Darm in die Blutbahn, vermindert Kalziumausscheidung über die Niere, steigert Heranwachsen und Aktivität der Knochenzellen

Reich an Vitamin D:

Butter, Margarine, Eigelb, Seefisch

Reich an Kalzium:

Vollmilch, Buttermilch, Emmentaler, Gouda, Brokkoli, Feigen, Grünkohl

2) Bewegung:

Übungen für Kraft, Balance, Ausdauer und Beweglichkeit unter Anleitung erlernen und zu Hause täglich durchführen.

