

ZEITGEMÄSSE THERAPIE DER OSTEOPOROSE

Über 7 Millionen Menschen in Deutschland sind an Osteoporose erkrankt.

Neueste Studien zeigen, dass nahezu jede zweite Frau über 50 Jahren betroffen ist. Oberschenkel- oder Handgelenksbrüche sowie eine deutliche Abnahme der Körpergröße können ein Hinweis auf die Erkrankung sein. Auch bleiben oft Brüche von Wirbeln unerkannt, da nicht jeder Bruch Schmerzen verursachen muss. Nicht wenige Patienten werden im Verlauf der Krankheit sogar durch die Folgen pflegebedürftig. Ein guter Grund, sich schon in jungen Jahren über die Erkrankung zu informieren.

Denn Knochen lebt und erneuert sich ständig:

Spezielle Zellen lagern neue Knochenmasse an, andere bauen alte ab. Bis zum Alter von 35 Jahren wird mehr Knochensubstanz auf- als abgebaut, danach dreht sich das Verhältnis um. Mit zunehmendem Alter verlieren die Knochen immer mehr an Elastizität, ein natürlicher Vorgang. Doch bei Osteoporose-Kranken verläuft dieser Abbau besonders schnell. Der altersbedingte Wandel des Hormonhaushalts ist dafür die wichtigste Ursache. Dadurch gerät der Kalziumstoffwechsel aus dem Ruder, die Abbauprozesse in den Knochen nehmen zu. Frauen sind darum häufiger und schwerer von Osteoporose betroffen als Männer.

Gravierend kann auch der Einfluss einer langjährigen Fehlernährung sein. Starker Kaffeekonsum, häufige Diäten und chronisches Untergewicht verursachen nicht nur einen Mangel an Kalzium, sondern auch an Vitamin D, das der Körper für die Kalziumaufnahme braucht. Übermäßiger Alkoholgenuss behindert zudem die Körperzellen, die für den Knochenaufbau verantwortlich sind. So verlieren Raucher deutlich schneller an Knochenmasse als Nichtraucher. Auch wird der notwendige Knochenaufbau durch zunehmend mangelnde Bewegung verhindert – erst regelmäßige Belastung regt den Knochenstoffwechsel richtig an. Weitere Risiken können eine Überfunktion der Schilddrüse, Darm- und Knochenmarkserkrankungen sein. Außerdem vermuten Wissenschaftler, dass auch erbliche Faktoren eine Rolle spielen, da sich Osteoporose oft innerhalb der Familie häuft.

3 Säulen der Osteoporosetherapie.

Im Verlauf der Krankheit steigt die Gefahr von Knochenbrüchen. Besonders häufig sind Oberschenkelhalsfrakturen bei

einem Sturz, Unterarmbrüche und Wirbelbrüche. Heutige Therapien können das Fortschreiten der Erkrankung aber bremsen, Symptome lindern und die Knochensubstanz sogar wieder aufbauen. Je früher medizinische Hilfe einsetzt, desto eher können mögliche schwere Folgen abgewendet werden. Darum sollten Warnsignale ernst genommen und rechtzeitig mit dem Arzt besprochen werden. Entsprechend modernster Leitlinien kann dann der Spezialist eine entsprechende Therapie einleiten. Die umfassenden und ineinander greifenden 3 Säulen der Osteoporosetherapie sehen neben Medikamenten auch eine angepasste Ernährung und ein spezielles körperliches Training vor. Die individuell angepasste medikamentöse Behandlung mit modernen Arzneimitteln ist sehr effektiv, so dass das Risiko für weitere Brüche stark verringert werden kann.

Dr. med. Kai-Uwe Heuer,
Facharzt für Orthopädie/
Unfallchirurgie und Osteologe



v.l.n.r.: Christian Müller, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Dr. Kai-Uwe Heuer, Facharzt für Orthopädie/Unfallchirurgie und Osteologe, und die Physiotherapeutin Claudia Leyder arbeiten im Medicinum bei der Behandlung von Osteoporose-Kranken Hand in Hand.

Rückfragen zu diesem Thema richten Sie bitte an:
orthopaede@facharzt.de



ORTHOPÄDIE
Dr. Kai-Uwe Heuer



PHYSIKALISCHE UND REHABILITATIVE MEDIZIN
Christian Müller, Facharzt



PHYSIOTHERAPIE
Leitung: Claudia Leyder