

## **Osteoporose**

Osteoporose (Knochendekalkifikation; Knochendemineralisation) wird umgangssprachlich als Knochenschwund bezeichnet.

Bei einer Osteoporose weist der Knochen weniger Bälkchen auf als bei einem knochengesunden Menschen. Der Gehalt des Knochens an stabilisierendem Knochensalz (Kalzium) ist vermindert. Es kommt zu einer zunehmenden Verminderung der Knochenmasse- und -qualität, wodurch sich das Risiko für Frakturen (Knochenbrüche), spontan oder traumatisch bedingt, deutlich erhöht.

Ein gewisser Abbau von Knochensubstanz, findet mit zunehmendem Alter bei jedem Menschen statt, aber eine über die Norm vermehrte Schwächung bezeichnet man als Osteoporose. Deshalb sind hiervon vor allem ältere Menschen betroffen, aber auch Personen mit anderen Erkrankungen z. B. der Nieren oder des Stoffwechsels. Die regelmäßige Einnahme einer Reihe von Medikamenten (z.B. Cortison) beschleunigt ebenfalls den Knochenabbau, ebenso das Rauchen und der Konsum größerer Mengen von Alkohol.

### **Falls Sie unter einem oder mehreren der nachfolgend genannten Symptomen leiden, kann es sich um eine Osteoporose handeln:**

- Schmerzen
- Minderung der Körpergröße
- Muskelschmerzen
- Muskelverhärtungen

### **Bei zunehmenden Wirbelkörperdeformierungen treten im weiteren Verlauf ein typischer Gestaltwandel und eine Haltungsänderung auf:**

- Tannenbaumphänomen (= Faltenbildung der Haut)
- Witwenbuckel
- Muskelwulstung im Nacken

## **Diagnostik**

### **Falls eines dieser oben genannten Symptome bei Ihnen vorliegt, wäre nachfolgende Diagnostik zu empfehlen:**

- Eingehende körperliche Untersuchung (inkl. Gesundheitscheck)
- Knochendichtemessung (DXA)
- Röntgendiagnostik
- ggf. Kernspintomographie (MRT)
- ggf. Computertomographie (CT)
- ggf. spezielle orthopädische Blutuntersuchungen

## **Therapie**

### **Falls die Diagnose der Osteoporose gesichert ist, werden nachfolgende Behandlungen in Abhängigkeit vom Stadium der Erkrankung durchgeführt:**

- Ernährungsberatung inkl. spezieller Supplementierung (Nahrungsergänzungsmittel)
- Medikamentöse Osteoporosetherapie
- Bewegungstherapie
- Einzelgymnastik
- Gruppengymnastik
- Wassergymnastik

- Orthopädietechnische Versorgung (Mieder, Bandage, Korsett)

**Gerne beraten wir Sie, wie eine Osteoporose erfolgreich diagnostiziert, vermieden oder therapiert werden kann.**