

osteoporose

für einen aktiven alltag
dank stabiler knochen



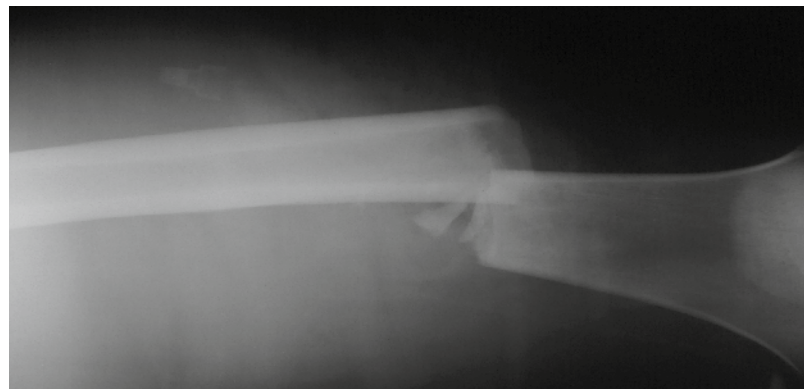
Informationen für Patienten

Ist doch kein Beinbruch, oder?

Was passiert, wenn die Knochen leichter brechen

Vielleicht haben Sie es selbst schon erlebt: Ein kleines Stolpern, eine falsche Bewegung reicht, und der Knochen ist gebrochen. Wenn das Stichwort Osteoporose zum ersten Mal fällt, ist die Verunsicherung groß. Diese Broschüre will Ihnen helfen, Ihr persönliches Risiko zu erkennen und mehr über mögliche Behandlungsmethoden zu erfahren.

Osteoporose ist eine Erkrankung der Knochen: Da sich die Knochenmasse immer stärker zurückbildet, können Sie Ihre Knochen nicht mehr so belasten wie früher – Ihr Skelett wird zunehmend porös. Verformungen der Knochen und Brüche von Wirbelkörpern, Oberarmkopf oder Schenkelhals sind häufig die schmerzhafteste Folge. Osteoporose trifft in erster Linie die Wirbelsäule, deren Wirbelkörper sich infolge von Brüchen und der veränderten Knochenstruktur verformen. Solche Verformungen können sich auch auf Bandscheiben, Wirbelgelenke und Bänder auswirken. Jede zweite Frau über 50 Jahren und 30% der Männer über 70 Jahren leiden an Osteoporose und damit verbundenen dauerhaften Rückenschmerzen.



Osteoporose-Risikotest

Beantworten Sie die folgenden Fragen, und zählen Sie die jeweiligen Punkte zusammen:

	Ja	Nein	Pkt.
Sind Sie eine Frau?	1	0	
Sind Sie zwischen 60 und 69 Jahre alt?	1	0	
Sind Sie zwischen 70 und 79 Jahre alt?	2	0	
Sind Sie 80 Jahre und älter?	3	0	
Leiden Sie an Untergewicht?	1	0	
Rauchen Sie?	1	0	
Sind Sie im Vergleich zu früher deutlich kleiner geworden?	1	0	
Leiden Sie an ständigen Rückenschmerzen und haben bisher noch nicht abgeklärt, was die Ursache dafür ist?	1	0	
Leiden Sie immer wieder unter länger anhaltenden Schmerzen in der Brust- oder Lendenwirbelsäule?	1	0	
Sind Sie im vergangenen Jahr öfter einfach so gestürzt?	1	0	
Haben Sie sich früher schon Knochenbrüche zugezogen (Bein, Unterarm, Oberschenkelhals)?	1	0	
Können Sie sich nicht mehr so gut bewegen wie früher?	1	0	
Hatten Ihre Mutter oder Ihr Vater einen Oberschenkelhalsbruch?	1	0	
Hatten Sie bereits ohne besondere Krafteinwirkung einen Wirbelbruch?	3	0	
Haben Sie jüngst über mehr als drei Monate Kortisontabletten eingenommen?	3	0	
Gesamtsumme Ihrer Punkte			

Wenn Sie **5 Punkte und mehr** erreicht haben, sollten Sie mit uns über eine individuelle Abklärung Ihres Osteoporose-Risikos sprechen. Die Gefahr, dass Sie in den nächsten Jahren einen Knochenbruch erleiden, ist erhöht. Wir beraten Sie persönlich, wie Sie Ihr Frakturrisiko verringern und Ihre Knochen stärken können.

Schwache Knochen, starke Belastung

Mit zunehmendem Alter verringert sich die Knochenmasse im Körper. Frauen ab 50 Jahren sind aufgrund ihres durch die Wechseljahre veränderten Knochenstoffwechsels stärker von Osteoporose und den damit einhergehenden Beschwerden betroffen als Männer. Gewissheit verschafft eine frühzeitige Erkennung durch die Knochendichtemessung.

Zu den klassischen Osteoporose-Symptomen zählen:

- „Witwenbuckel“
- Überdehnung der Rücken- und Erschlaffung der Bauchmuskulatur
- Überproportional lange Arme
- Größenverlust
- Lang anhaltende Rücken- oder Wirbelschmerzen

Die Folgeschäden im Wirbelsäulenbereich sind in der Regel:

- Wirbelkanalverengungen
- Arthrose der kleinen Wirbelgelenke (Facettensyndrom)
- Verschleiß der Bandscheiben und Wirbelkörper
- Schmerzen in der Muskulatur und in Sehnen- und Bandansätzen

Als Ihre Fachärzte mit spezieller Ausbildung zur Osteologie (Erkrankungen des Knochenstoffwechsels) bitten wir Sie zunächst um eine eingehende Untersuchung zur Abklärung Ihrer persönlichen Situation – nur so können wir die richtigen Maßnahmen mit Ihnen bestimmen. Um eine zuverlässige Diagnose stellen zu können, bieten wir Ihnen die spezielle **DXA-Messung**: Es ist das einzige Verfahren zur **Knochendichtemessung**, das die strengen internationalen Anforderungen an eine vertrauenswürdige Beurteilung erfüllt und uns hilft, herauszufinden, ob Sie von Osteoporose betroffen sind.

Machen Sie sich stark für Ihre Gesundheit!

Was Sie selbst tun können

Das Geheimnis eines gesunden Knochens ist der Knochenstoffwechsel und eine ausgeglichene Kalziumbilanz. Um den Erhalt der Knochenmasse aktiv zu unterstützen und Knochenbrüche zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen:

- ✓ **regelmäßige Bewegung** zum Training von Kraft, Ausdauer und Koordination: Gymnastik, maßvolles Krafttraining, Schwimmen
- ✓ **kalziumreiche Ernährung:** mit Milchprodukten (Betroffene: 1.200-1.500 mg Kalzium/Tag)
- ✓ gesunde und **abwechslungsreiche Kost:** Gemüse, Obst, Kräuter, Vollkornprodukte, Sesam, Tofu und kalziumreiche Mineralwässer
- ✓ **ausreichende Vitamin-D-Versorgung:** durch ein gesundes Maß an Sonne
- ✓ ggf. **gezielte Nahrungsergänzung:** durch die Gabe von Kalzium und Vitamin D
- ✓ **Vermeidung** von übermäßigem Genuss **eineiweiß- und phosphathaltiger Lebensmittel:** z.B. Fleisch- und Wurstprodukte, konservierte Lebensmittel und Limonaden
- ✓ **Vermeiden** ungesunder **Genussmittel:** Alkohol und Zigaretten
- ✓ **sicheres Gehen und Stehen:** auf rutschfesten Untergründen, mit flachem Schuhwerk, durch gute Beleuchtung und das Tragen von Sehhilfen sowie durch die Vermeidung von Stolperfällen

Zurück zu mehr Lebensqualität

Welche Möglichkeiten Ihnen die moderne Medizin bietet

Neben einer gesunden Lebensführung und Maßnahmen zur Vermeidung von Frakturen hat die moderne Orthopädie eine Reihe wirksamer Behandlungsmethoden erforscht und entwickelt. Als orthopädische Fachärzte betreuen wir Sie mit einem breiten Leistungsportfolio aus konservativen, schulmedizinischen, alternativen und operativen Verfahren, die wir speziell für Ihre Bedürfnisse zusammenstellen. Diese Leistungen werden teils als Kassen-, teils als Privat- und teils als IGeL-Leistung (individuelle Gesundheitsleistung) erbracht. Zu den von uns empfohlenen Behandlungsmethoden zählen:

- **Orthomolekulare Therapie:** Mit dieser modernen und wissenschaftlich anerkannten Form der Nahrungsergänzung führen Sie Ihrem Körper das lebenswichtige Kalzium sowie alle Vitamine und Spurenelemente zu, die zur akuten Behandlung von Osteoporose notwendig sind. Mit der täglichen Einnahme unterstützen Sie den Knochenstoffwechsel und stärken Ihre Knochen nachhaltig.
- **Physiotherapie** zur Mobilisierung und Stärkung Ihres Knochenskeletts dank besonderer Trainingsmethoden, z.B. durch die **Vibrationstherapie:** Die eingesetzten Ganzkörper-Trainingsgeräte dienen der intensiven medizinischen Trainingstherapie. Eine spezielle, bereits in der Raumfahrt erprobte Beschleunigungstechnik löst in allen Körperzonen Muskelreflexe aus. So stimuliert, erlebt Ihr Körper das Training besonders intensiv, und Sie spüren schon nach wenigen Tagen erste positive Effekte.
- **Akupunktur** zur Schmerzlinderung und -befreiung
- intramuskuläre Gabe von **Vitamin D**

Stabilität und Schmerzfreiheit auf Rezept

Ergänzend eignet sich eine auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmte medikamentöse Therapie. Sie hat zum Ziel, den Knochenabbau zu hemmen, gleichzeitig für eine Steigerung des Knochenaufbaus zu sorgen und Ihre Schmerzen zielgerichtet einzudämmen. Zu unseren Behandlungsmöglichkeiten gehören:

- **Antiresorptive Therapie** mit Bisphosphonat: zur Reduzierung des Knochenabbaus
- Therapie mit **knochenbildenden Wirkstoffen**: Parathormon zur Steigerung des Knochenumsatzes
- Behandlung mit **Östrogen-Rezeptor-Modulatoren** (SERMs) zur Erhöhung der Knochendichte
- Gabe von **Schmerzmitteln** zur Verbesserung des Wohlbefindens und zur Steigerung der Lebensqualität

Unser Ziel: Ihre Gesundheit Operative Lösungen vom Spezialisten

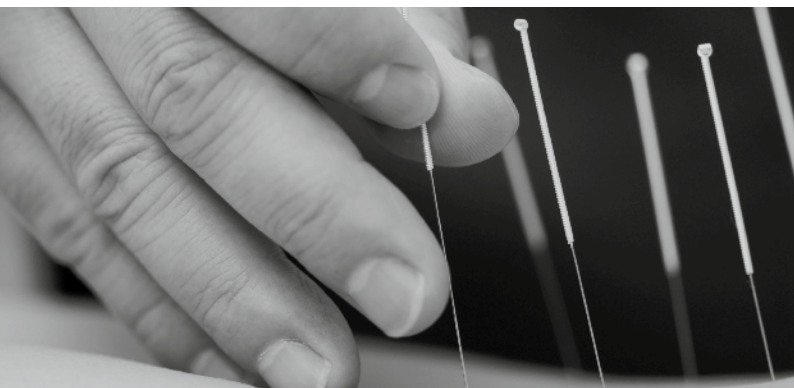
Im Einzelfall reichen konservative und alternative Verfahren nicht mehr aus, um Ihre Beschwerden zu lindern und Ihr körperliches Wohlbefinden wiederherzustellen. Gemeinsam mit unseren externen Spezialisten und renommierten Partnern halten wir operative Lösungen für Sie bereit, die wir individuell mit Ihnen auf Ihre Bedarfssituation abstimmen.

Wirbelsäulenchirurgie:

- Entlastung bei einer schmerzhaften Enge des Wirbelkanals (**Spinalkanalstenose**)
- **Wirbelsäulenversteifungen** zur Vorbeugung weiterer schmerz- und schadhafter Wirbelveränderungen
- **Wirbelkörperersatz**

Speziell bei den gefürchteten Wirbelkörperbrüchen gibt es seit einigen Jahren schonende operative Versorgungsmöglichkeiten. Zu einem unserer Schwerpunkte zählen dabei:

- **Zementauffüllungen** von gebrochenen Wirbelkörpern: Bei der sogenannten **Kyphoplastie** werden gebrochene Wirbelkörper mit einem Kunststoffmaterial oder einem speziellen Biozement stabilisiert.



Sie sind nicht allein

Wir sind für Sie da:

Orthopädie. Unfallchirurgie. Sportmedizin.

Als Ihre behandelnden Ärzte stehen wir Ihnen mit Fachwissen, Kompetenz und Erfahrung zur Seite, um das für Sie ideale Behandlungsschema zusammenzustellen. Ihre Zufriedenheit steht dabei im Vordergrund unserer Arbeit. Bitte sprechen Sie uns auf Ihre Beschwerden, Fragen und Wünsche an. Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen!

Wenn Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen oder Ihr Wissen vertiefen wollen, finden Sie aktuelle Informationen bei folgenden Institutionen:

- **Wissenschaftlicher Dachverband Osteologie:**
www.dv-osteologie.de | Tel.: 02 01 – 38 45 617
- **Kuratorium Knochengesundheit e.V.:**
www.osteoporose.org | Tel.: 0 72 61 – 92 17 0
- **Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.:**
www.osteoporose-deutschland.de | Tel.: 02 11 – 30 13 14 0
- **Netzwerk-Osteoporose e.V.:**
www.netzwerk-osteoporose.de | Tel.: 0 52 51 – 28 05 86

Stand: Sommer 2015



ortho sport

orthopädie. unfallchirurgie. sportmedizin.

überregionale gemeinschaftspraxis

dr. med. dirk rothhaupt

dr. med. lutz schweißinger

thomas wagner

dr. med. brigitta bär-rothhaupt

dr. med. gerolf bergenthal

anke schrecker

dr. med. linda mergner

dr. med. achim weber

dr. med. robert hammer (angestellter arzt)

coburg zentrum | op-zentrum

Ketschengasse 22-24

96450 Coburg

stadthaus

Ketschengasse 25

96450 Coburg

kronach zentrum

Rosenau 9a

96317 Kronach

neustadt zentrum

Seilersgründchen 8

96465 Neustadt bei Coburg

zentraler kontakt

Tel. 0 95 61 - 23 34-0

Fax 0 95 61 - 23 34-29

info@orthopaeden-coburg.de

www.orthopaeden-coburg.de

