

# osteoporose.

Für einen aktiven Alltag dank stabiler Knochen



Informationen für PatientInnen

## Osteoporose-Risikotest

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

	Ja	Nein
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
Hatte 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 Kortison-tabletten 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.

## 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 Oberschenkelhals sind häufig die schmerzhafte 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. In etwa jede zweite Frau, die älter als 50 Jahre ist, und rund 17 % der Männer über 70 leiden an Osteoporose und damit verbundenen dauerhaften Rückenschmerzen.

## 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. Der Osteoporose-Risikotest von S. 2 kann ebenfalls erste Hinweise liefern.

### Klassischen Osteoporose-Symptome:

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

### Häufige Folgeschäden im Wirbelsäulenbereich:

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

## Früherkennung durch moderne Diagnostik

---

Als Ihre FachärztInnen 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**, die bei uns nach modernsten Standards, rasch und völlig schmerzfrei durchgeführt wird. 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.

Umfassende Laboruntersuchungen geben Aufschluss über relevante Werte, die auf Ihre Knochengesundheit Einfluss nehmen. Je nach individuellem Anspruch lassen wir **hochdifferenzierte Laboranalysen** durchführen, anhand derer wir äußerst feingliedrige Bestimmungen vornehmen und entsprechende therapeutische Entscheidungen und Maßnahmen treffen können, die passgenau auf Ihren Bedarf abgestimmt sind.

## Machen Sie sich stark für Ihre Gesundheit!

---

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

- ✓ **Verhinderung eines Cholecalciferolmangels (umgangssprachlich als Vitamin D bekannt):** durch ein gesundes Maß an Sonne und im Bedarfsfall die Einnahme entsprechender Medikamente
- ✓ **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) und kalziumreichen Mineralwasser
- ✓ **gesunde und abwechslungsreiche Kost:** Gemüse, Obst, Kräuter, Vollkornprodukte, Sesam, Tofu
- ✓ **Vermeidung** von übermäßigem Genuss **eiweiß- 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 Stolperfallen

## Zurück zu mehr Lebensqualität

---

Neben einer gesunden Lebensführung und Maßnahmen zur Vermeidung von Frakturen hat die moderne Orthopädie eine Reihe wirksamer Behandlungsmethoden erforscht und entwickelt. Als orthopädische FachärztInnen u.a. mit der Zusatzausbildung Osteologie (DVO) betreuen wir Sie mit einem breiten Leistungsportfolio aus konservativen, wissenschaftlich medizinischen, 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:

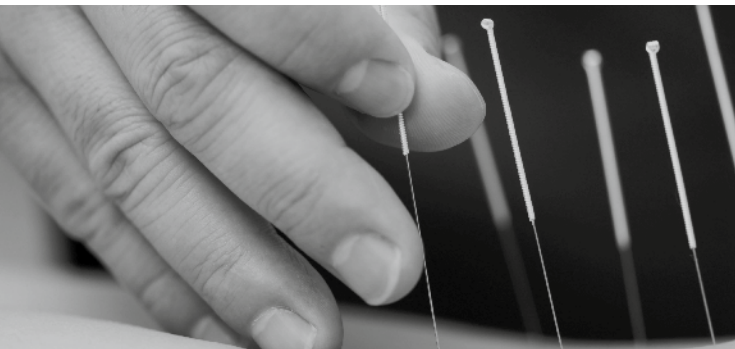
- ✓ **Orthomolekulare Therapie:** Mit dieser modernen und wissenschaftlich anerkannten Form der Nahrungsergänzung führen Sie Ihrem Körper das lebenswichtige Kalzium sowie alle Vitamine und Spurenelemente zu, die zur akuten Behandlung von Osteoporose notwendig sind, unterstützen den Knochenstoffwechsel und stärken Ihre Knochen nachhaltig.
- ✓ **Physiotherapie** zur Mobilisierung und Stärkung Ihres Knochenskeletts, z.B. durch die
- ✓ **Vibrationstherapie:** eine intensive medizinische Trainingstherapie, die eine in der Raumfahrt erprobte Beschleunigungstechnik einsetzt. Sie löst in allen Körperzonen Muskelreflexe aus. Der Körper erlebt das Training dadurch besonders intensiv, und Sie spüren schon nach wenigen Tagen erste positive Effekte.
- ✓ **Akupunktur** zur Schmerzlinderung und -befreiung
- ✓ Orale oder intramuskuläre Gabe von **Vitamin D** nach entsprechender Labordiagnostik, ggf. in Kombination mit Vitamin K

## Stabilität und Schmerzfreiheit auf Rezept

---

Die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmte medikamentöse Therapie hat zum Ziel, den Knochenabbau zu hemmen, gleichzeitig für eine Steigerung des Knochenaufbaus zu sorgen und Ihre Schmerzen zielgerichtet einzudämmen:

- ✓ **antiresorptive Therapie** mit Bisphosphonat: zur Reduzierung des Knochenabbaus
- ✓ Injektion von **Denosumab**: zur Hemmung des Knochenabbaus
- ✓ Behandlung mit **Östrogen-Rezeptor-Modulatoren** (SERMs): zur Erhöhung der Knochendichte
- ✓ Therapie mit **knochenbildenden Wirkstoffen**: Parathormon zur Steigerung des Knochenumsatzes
- ✓ Injektion von **Romosozumab**: zur Knochenbildung
- ✓ **Sequenztherapie**: richtige Therapieabfolge für das bestmögliche Therapieergebnis
- ✓ Gabe von **Schmerzmitteln**: zur Verbesserung des Wohlbefindens und Steigerung der Lebensqualität



## Spezialisierte operative Lösungen

---

Im Einzelfall reichen konservative und alternative Verfahren nicht mehr aus, um Ihre Beschwerden zu lindern und Ihr körperliches Wohlbefinden wiederherzustellen. Gemeinsam mit externen SpezialistInnen und renommierten PartnerInnen bieten wir operative Lösungen an, 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 Versorgungen. Einen unserer **Schwerpunkte** legen wir dabei auf:

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

## Wir sind für Sie da.

---

Als Ihre behandelnden FachärztInnen und auf Osteologie (DVO) spezialisierten ExpertInnen 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:

### **Kuratorium Knochengesundheit e. V.:**

[www.osteoporose.org](http://www.osteoporose.org)

### **Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.:**

[www.osteoporose-deutschland.de](http://www.osteoporose-deutschland.de) | Tel.: 02 11 – 30 13 14 0

### **Netzwerk-Osteoporose e. V.:**

[www.netzwerk-osteoporose.de](http://www.netzwerk-osteoporose.de) | Tel.: 0 52 51 – 28 05 86



# 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. robert hammer  
dr. med. jens stüber

## coburg zentrum | op-zentrum

Ketschengasse 22 - 24  
96450 Coburg

## stadthaus

Ketschengasse 25  
96450 Coburg

## kronach zentrum

Rosenau 9 a  
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

