

# Osteoporose - Info



- ! Osteoporose ist eine Knochenkrankheit mit einem hohen Risiko für Knochenbrüche.
- ! Osteoporose tritt sowohl bei Frauen als auch bei Männern auf.
- ! Vor dem Knochenbruch erzeugt Osteoporose keine Beschwerden.

## ► WAS PASSIERT BEI OSTEOPOROSE?

Bei Osteoporose ist die Anzahl der Knochenbälkchen im Knocheninnern (Spongiosa) und deren Verknüpfung untereinander vermindert. Auch die äußere Knochenschicht (Kortikalis) ist oft dünner als bei einem gesunden Knochen.

Daher hat die Osteoporose-Patientin/der Osteoporose-Patient ein größeres Risiko, bei Stürzen oder im Zusammenhang mit alltäglichen Tätigkeiten (wie z.B. Heben oder Tragen) einen Knochenbruch zu erleiden.



## ► WIE KANN MAN DAS KNOCHENBRUCH-RISIKO EINSCHÄTZEN?

Wie hoch das Knochenbruch-Risiko einer Osteoporose-Patientin/eines Osteoporose-Patienten wirklich ist, kann anhand bestimmter Risikofaktoren eingeschätzt werden.

*Risikofaktoren für Knochenbrüche:*

- Lebensalter und Geschlecht
- Verminderung der Knochendichte
- erbliche Vorbelastungen
- bestimmte andere Erkrankungen
- Einnahme knochenschädigender Medikamente
- vorliegende Knochenbrüche
- individuelle Sturzgefährdung

Ein Risikofaktor für sich allein betrachtet (z.B. die Knochendichte), kann das Knochenbruch-Risiko dabei in der Regel nicht ausreichend abbilden. Denn bei gleicher Knochendichte hat zum Beispiel eine 80-jährige Frau ein etwa 10-fach höheres Knochenbruch-Risiko als eine 50-jährige Frau.

Frauen allgemein sind deutlich gefährdeter, sich Knochen zu brechen, als Männer.

Das Knochenbruch-Risiko einer Patientin/eines Patienten ist entscheidend für die ärztliche Entscheidungsfindung in Hinblick auf

- > das Einleiten von Abklärungs-Untersuchungen
- > eine mögliche medikamentöse Behandlung der Osteoporose

## ► WEM WIRD EINE OSTEOPOROSE-ABKLÄRUNG EMPFOHLEN?

Folgende Personen haben ein hohes Knochenbruch-Risiko. Ihnen wird daher eine Osteoporose-Abklärung empfohlen:

- **Frauen ab 70 und Männer ab 80 Jahre**
- **Frauen und Männer, die sich im Rahmen einer alltäglichen Situation bereits einen oder mehrere Wirbelkörper gebrochen haben**
- **Frauen ab 60 und Männer ab 70 Jahre mit folgenden Risiken:**
  - Untergewicht (Body Mass Index < 20)
  - Nikotinkonsum (Rauchen, Schnupftabak)
  - Bruch von Arm, Fuß, Bein, Rippen oder Becken
  - (Ober)Schenkelhalsbruch von Vater oder Mutter
  - mehr als zwei Stürze im Jahr ohne äußeren Anlass
  - Immobilität (eingeschränkte Gehfähigkeit, <100 m)
  
- **Frauen und Männer, die an bestimmten Krankheiten leiden oder längerfristig bestimmte Medikamente einnehmen:**
  - **Erwachsene in jedem Lebensalter**
    - ... die länger als drei Monate hochdosiert Kortison-artige Tabletten einnehmen
    - ... mit einer Überfunktion der Nebenniere
    - ... mit einer Überfunktion der Nebenschilddrüsen
  
  - **Frauen ab 50 und Männer ab 60 Jahre**
    - ...die niedrig-dosiert mit Kortison-artigen Tabletten behandelt werden
    - ... mit Wachstumshormon-Mangel bei Erkrankung der Hirnanhangsdrüse
    - ... die mit Glitazonen bei Diabetes mellitus Typ 2 behandelt werden (nur Frauen)
  
  - **Frauen ab 60 und Männer ab 70 Jahre**
    - ... nach einer hochgradigen oder kompletten Entfernung des Magens
    - ... mit rheumatoider Arthritis
    - ... die an Epilepsie leiden
    - ... mit Diabetes mellitus Typ 1
    - ... mit Überfunktion der Schilddrüse
    - ... die Sturz-begünstigende Medikamente wie Schlafmittel oder Antidepressiva einnehmen
    - ... unter Behandlung mit Aromatasehemmern nach Brustkrebs
    - ... unter antihormoneller Behandlung nach Prostata-Karzinom

## ► WIE VERLÄUFT EINE OSTEOPOROSE-ABKLÄRUNG?

Zunächst wird in einem Arzt-Patienten-Gespräch und anhand einer körperlichen Untersuchung das Osteoporose- und Knochenbruch-Risiko der Patientin/des Patienten ermittelt.

Sollte sich ein Osteoporose- oder Knochenbruch-Risiko bestätigen, erfolgt eine Knochendichtemessung mittels der DXA-Methode an der Lendenwirbelsäule und an der Hüfte. Sie klärt in der Regel, ob eine Osteoporose vorliegt. Aber nur in Kombination mit den anderen Risikofaktoren (wie Alter oder Geschlecht) ermöglicht sie eine Aussage über den Nutzen einer medikamentösen Behandlung gegen Osteoporose auf der Grundlage des vorliegenden Knochenbruch-Risikos. Die DEXA Messung ist ohne einen Bruch an der Wirbelsäule keine Leistung der gesetzlichen Krankenkasse.

Alle anderen Knochendichte-Messmethoden (wie z.B. Ultraschall, QCT oder pQcT) haben in diesem Punkt (von Einzelfällen abgesehen) eine beschränktere Aussagekraft.

Vermutet der Arzt, dass bei der Patientin/dem Patienten bereits ein Wirbelkörper-Bruch vorliegt, kann er eine Röntgen-Untersuchung (oder ein anderes bildgebendes Verfahren) der Wirbelsäule veranlassen.

Bei einer niedrigen Knochendichte wird er zudem auch eine Blutuntersuchung anordnen, um sicher zu stellen, dass die Patientin/der Patient an keiner anderen Knochen-Erkrankung leidet, die anders oder umfassender behandelt werden müsste. Zudem ist eine Überprüfung der Nierenfunktion anhand des Blutbildes vor einer Behandlung mit Osteoporose-Medikamenten wichtig. Denn die meisten der Osteoporose-Medikamente sind bei hochgradiger Nierenschwäche nicht zugelassen.

### ► WIE KANN OSTEOPOROSE BEHANDELT WERDEN?

Für die Behandlung der Osteoporose werden folgende Basismaßnahmen empfohlen:

- Ausreichende Versorgung mit Kalzium und Vitamin D
- Vermeidung von Untergewicht
- Vermeidung von Nikotin (Rauchen, Schnupftabak)
- Training von der Muskelkraft und Balance mit dem Ziel, die Stand- und Gangsicherheit zu verbessern. Als
- fördernd wird auch das sog. Funktionstraining in Osteoporose-Selbsthilfegruppen angesehen.
- Sturzvorbeugung
- Überprüfung von Medikamenten auf mögliche Knochenschädigende oder Sturzfördernde Wirkung

Bei vorliegendem hohem Knochenbruch-Risiko wird darüber hinaus eine Behandlung mit speziellen Osteoporose-Medikamenten empfohlen. Das Knochenbruch-Risiko wird dadurch innerhalb von wenigen Monaten erheblich verringert.

Vor einer medikamentösen Behandlung gegen Osteoporose sollte mit dem behandelnden Arzt eine individuelle Nutzen-Schaden-Abwägung erfolgen!

Die Behandlung der Osteoporose als chronischer Erkrankung ist (abgesehen von wenigen Ausnahmen) eine Langzeit-Behandlung. Die Dauer der Behandlung ist abhängig vom vorliegenden Knochenbruch-Risiko und der Gesamtsituation der Patientin/des Patienten. Die medikamentöse Behandlung hat nach ihrem Absetzen wahrscheinlich keine längerfristigen nachhaltigen Effekte. Verlässliche Studiendaten dazu liegen nicht vor. Eine regelmäßige Besprechung mit dem Arzt über die Behandlung (z.B. über die Medikamentenverträglichkeit und Schmerzen nach Brüchen) wird ebenso empfohlen wie die regelmäßige Prüfung des aktuell vorliegenden Knochenbruch- und Sturz-Risikos der Patientin/des Patienten. Zur Beurteilung des Behandlungserfolges ist der Knochendichte-Messwert nur eingeschränkt aussagekräftig. Die Wirkung der meisten Medikamente (z.B. Bisphosphonate) auf den Knochen ist mit und ohne Anstieg der Knochendichte gleich gut. Ein deutlicher Abfall der Knochendichte um mehr als 5% sollte jedoch zu einer Überprüfung der Therapie führen.

### ► WIE BEHANDELT MAN MIT WIRBELKÖRPERBRÜCHEN VERBUNDENE SCHMERZEN?

Tritt bei einer Osteoporose-Patientin / einem Osteoporose-Patienten ein heftiger Rückenschmerz auf, der längere Zeit anhält, deutet dies auf einen frischen Wirbelkörperbruch hin. Auch, wenn ein solcher auf dem Röntgenbild anfänglich noch nicht erkennbar ist. Eine ärztliche Vorstellung ist unbedingt angeraten. Die Schmerzen nach einem Wirbelkörperbruch sind in den ersten drei Monaten ausgeprägt.

In dieser Zeit ist eine intensive Schmerztherapie erforderlich. Zumeist gehen sie aber nach diesem Zeitraum von selbst zurück oder verschwinden vollständig.

Ein neue und sehr effektive Methode um Schmerzen sofort zu lindern und das weitere Einbrechen eines angebrochenen Wirbels zu verhindern ist das Aufrichten und Auffüllen eines gebrochenen Wirbelkörper mit Knochenzement (**KYPHOPLASTIE**). Wir haben mit dieser Maßnahme bei der richtigen Patientenauswahl sehr gute kurz- und mittelfristige Ergebnisse für Schmerz und Stabilität der Wirbelsäule erreicht. Die Methode wird von Dr Giesa unter kurzstationären Bedingungen in der Asklepios Paulinenklinik erfolgreich angewandt. Die Erfahrung von über 250 Kyphoplastien lassen ihn als Experten auf diesem Gebiet erscheinen.



Zur Behandlung chronischer Schmerzen in Folge zeitlich bereits zurückliegender Wirbelkörperbrüche haben sich krankengymnastische und physikalische Maßnahmen (z.B. LASER -Therapie, Wärmetherapie), die Anwendung schmerzlindernder Medikamente, Akupunktur und das Tragen von Miedern (Orthesen) bewährt. Wichtig ist bei chronischen Schmerzen immer auch die Behandlung evtl. Begleiterkrankungen, wie z.B. einer Depression.

### **WIE KÖNNEN SIE OSTEOPOROSE UND KNOCHENBRÜCHEN VORBEUGEN?**

- Vermeiden Sie Untergewicht
- Nehmen Sie täglich ca. 1000 mg Kalzium zu sich, z.B. über den Verzehr von Milch-Produkten (Milch, Joghurt, Käse) und/oder von kalziumreichen Mineralwässern. Vermeiden Sie eine Gesamtzufuhr von mehr als 1500 mg Kalzium pro Tag (= gerechnet Kalzium in der Nahrung plus das Kalzium in evtl. zusätzlich eingenommenen Kalzium-Tabletten!)
- Sorgen Sie für eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B12 und Folsäure
- Verzichten Sie Ihren Knochen zuliebe auf Nikotin (Rauchen, Schnupftabak)
- Trainieren Sie Ihre Muskelkraft und Balance um die Stand- und Gangsicherheit zu verbessern
- Betreiben Sie Sturzvorbeugung im Alltag (z.B. über die Beseitigung von Stolperfallen)
- Bewegen Sie sich täglich mindestens eine halbe Stunde bei Sonnenlicht im Freien.
- Denn durch Sonnenlicht kann Ihre Haut das für die Knochen und die Vermeidung von Stürzen wichtige Vitamin D bilden. Ziehen Sie alternativ ggf. 800-2000 IE (=Internationale Einheiten) Vitamin D3 täglich (oder eine höhere Dosis in größeren Abständen) in Betracht.
- Überprüfen Sie zusammen mit ihrem Arzt gezielt die Einnahme und Dosis folgender Medikamente: Antidepressiva, Glitazone (spezielle Medikamente zur Diabetes-Behandlung- nur bei Frauen), Kortison-artige Medikamente in Tablettenform, Medikamente, die einen Blutdruckabfall im Stehen verursachen können, Mittel gegen Epilepsie, Psychopharmaka, Schilddrüsen-Hormone, Schlafmittel, spezielle Mittel gegen Magensäure (langjährige Einnahme von Protonenpumpeninhibitoren). Diese Medikamente können unter Umständen Osteoporose und/oder Stürze begünstigen!

Alle diese Maßnahmen wirken sich rasch günstig auf Ihre Knochen aus. Doch nur so lange Sie sie durchführen. Erfahren Ihre Knochen keine Förderung und Unterstützung, laufen sie Gefahr, ihre Stabilität zu verlieren. **Sind Sie also aktiv für Ihre Gesundheit!**

Gerne beantworten wir Ihnen weitere Fragen!

### **Kontakt**

Orthopädie Wilhelmstrasse  
Wilhelmstrasse 17  
65185 Wiesbaden  
Tel 0611 - 900 68-0  
E-Mail [empfang@orthopaedie-wilhelmstrasse.de](mailto:empfang@orthopaedie-wilhelmstrasse.de)  
[www.orthopaedie-wilhelmstrasse.de](http://www.orthopaedie-wilhelmstrasse.de)