

OSTEOPOROSE

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, an Osteoporose zu erkranken. Was verbirgt sich hinter dieser Diagnose?

Die Osteoporose ist eine Skeletterkrankung, die gekennzeichnet ist durch eine verringerte Knochenmasse und einen gestörten Aufbau der Knochenstruktur. Daraus ergibt sich, dass der Knochen nicht so belastbar ist und Stürze Knochenbrüche zur Folge haben können.

Diagnostiziert wird die Osteoporose durch eine spezielle Röntgenuntersuchung, bei der man im Röntgeninstitut einen gewissen Selbstbehalt zu entrichten hat, da die Kassen nicht alles bezahlen.

Wer kann nun an der Osteoporose erkranken?

Einige Menschen haben ein ererbtes Risiko, andere leiden an speziellen Erkrankungen oder müssen Langzeitmedikamente einnehmen (da vor allem das Kortison oder Antiepileptica), wieder andere haben einen gestörten Hormonhaushalt über längere Zeit und viele leben ungesund (Raucher! wenig körperliche Bewegung, geringer Konsum von Milch- und Milchprodukten).

Zusätzlich zur Untersuchung („Osteodensitometrie“) wird auch Blut abgenommen, um einige Laborwerte zu erheben. Sollte sich der Osteoporose –Verdacht erhärten, sind weitere Blutuntersuchungen erforderlich.

Da die Diagnostik sehr aufwendig und auch teuer kommt, ist es besser, die Osteoporose so früh als möglich zu verhindern! Unsere Knochenmasse reagiert sehr gut auf Belastungen: sobald wir uns körperlich betätigen, verfestigt unser Körper unsere Knochen, das heißt, dass altersentsprechendes Training sehr sinnvoll, billig und vor allem gesund ist! Kalziumreiche Ernährung mit Milch und Milchprodukten (Topfen, fettarmer Käse), regelmäßiger Kontakt mit Sonnenlicht (das wandelt unser Vitamin D in eine aktive Form im Körper um) und ein Rauchverzicht sind die Säulen in der Osteoporosetherapie!

Als Basis der medikamentösen Therapie gilt die Einnahme von Kalzium und Vitamin D, manches Mal wird die Einnahme eines Hormonpräparates sinnvoll sein.

Für schwerere Fälle einer Osteoporose gibt es spezielle Medikamente, die den weiteren Abbau der Knochenmasse verhindern, bzw. einen Neuaufbau von Knochenmasse bewirken.

Wenn die Osteoporose schon fortgeschritten ist und der Knochen und die Muskulatur schmerzen, ist eine gute Schmerztherapie erforderlich, um dem Patienten Lebensqualität zu geben und ihm überhaupt Bewegung zumuten zu können!

Wie immer in der Medizin gilt es bei der Osteoporose besonders: wir sollten trachten, mit möglichst viel „Knochensubstanz“ zu altern und „sich regen, bringt Segen“.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommerbeginn !
Ihre Dr. Martina Rinnhofer & ihr Team