



Kurzinformation Osteoporose

Was ist Osteoporose?

Osteoporose ist eine Erkrankung, die sehr weit verbreitet ist: Rund 600.000 Menschen in der ganzen Schweiz sind von Osteoporose betroffen. Mit zunehmendem Alter wird diese Erkrankung häufiger. Osteoporose gehört zu den rheumatischen Erkrankungen und wird auch Knochenschwund genannt. Es handelt sich um eine Erkrankung, die das ganze Skelett betrifft und entsteht, wenn mehr Knochenmasse ab- als aufgebaut wird.

Was sind die Ursachen und Risikofaktoren?

Die Hauptursache für Osteoporose ist ein erhöhter Knochenabbau. Dazu tragen verschiedene Risikofaktoren bei: Fehl- oder Mangelernährung (vor allem calciumarme Ernährung), Nikotinkonsum, übermässiger Alkoholkonsum und Bewegungsmangel. Diese Risikofaktoren können durch eine Verhaltensänderung gemindert werden. Andere Risikofaktoren können hingegen weniger beeinflusst werden: lang andauernde Therapien mit cortisonähnlichen Medikamenten; Hormonkrankheiten, chronische Darmkrankheiten sowie vererbte Osteoporose-Neigung.

Was sind die Folgen?

Die Folgen von Osteoporose sind schmerzhaft: Durch die verminderte Knochenstärke können Knochenbrüche leichter auftreten. Die häufigsten Brüche sind Wirbelkörperbrüche in der Brustwirbelsäule. Solche Brüche werden häufig vom Patienten nicht erkannt und als Hexenschuss fehlgedeutet. Die folgenschwersten Brüche sind die Brüche des Oberschenkelhalses. Sie entstehen in der Regel durch einen Sturz, der bei gesunden Menschen allenfalls eine Prellung verursachen würde.

Wie erkennt man Osteoporose?

Zunehmende Osteoporose verläuft in der Regel zunächst ohne Beschwerden. Dies hat zur Folge, dass die Diagnose häufig zu spät gestellt wird. Häufig auftretende Symptome sind Rückenschmerzen, eine zunehmende Verkrümmung der Wirbelsäule, oder eine Abnahme der Körpergrösse von mehr als vier Zentimeter.

Zur Diagnose von Osteoporose werden verschiedene Verfahren eingesetzt. Die Knochendichtemessung mit der Osteodensitometrie stellt heutzutage die zuverlässigste Methode dar.

Kann man Osteoporose vorbeugen und behandeln?

Heute kann man Osteoporose vorbeugen und behandeln. Mit der Vorbeugung und Behandlung soll erreicht werden, dass die Knochenmasse erhalten bleibt bzw. erhöht wird. Für die Prävention und Behandlung von Osteoporose gibt es verschiedene Massnahmen:

Bewegung und Sport

Regelmässige Bewegung und Sport fördern den Knochenstoffwechsel, stärken die Knochen und die Muskulatur und verbessern die Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Hierfür eignen sich moderates Krafttraining, eine medizinische Trainingstherapie sowie gezielte Gymnastikübungen. Die Rheumaliga bietet für Osteoporose-Betroffene ein spezielles Gymnastikprogramm an: Osteogym. Weiterhin zu empfehlen sind Sportarten wie Spazieren, Wandern/Walken und Nordic Walking.

Richtige Ernährung:

Calcium und Vitamin D sind notwendig für einen gesunden Knochen. Calcium ist der Hauptbestandteil der Knochen und ist verantwortlich für deren Festigkeit. In jeder Lebensphase ist die Einnahme von Calcium besonders wichtig, da der Knochen ein lebenslang auf- und abgebaut wird. Je nach Alter variiert die nötige tägliche Calciumzufuhr. Calcium kommt in unterschiedlichen Lebensmitteln wie z.B. in Milchprodukten und Mineralwasser vor.

Neben Calcium spielt Vitamin D eine sehr wichtige Rolle, denn die Aufnahme von Calcium aus dem Darm und der Einbau von Calcium in Knochen werden durch Vitamin D gefördert und hilft deshalb beim Aufbau





und Erhalt eines gesunden Knochens. Bei der Behandlung von Osteoporose ist ebenfalls Vitamin D notwendig. Neben der Einnahme über Lebensmittel stehen Calcium und Vitamin D zur Behandlung auch als Zusatzpräparate zur Verfügung. Diese werden dann verabreicht, wenn eine ausreichende Aufnahme über die tägliche Ernährung nicht gewährleistet ist.

Medikamentöse Behandlung

Für die Behandlung von Osteoporose sind Biophosphate die wirkungsvollsten und am häufigsten gebrauchten Medikamente. Diese hemmen den Knochenabbau und können eine leichte Zunahme der Knochendichte bewirken. Sie stärken die Knochenstruktur und vermindern dadurch die Knochenbrüche. Die Langzeit-Behandlung mit Biophosphaten ist Standard bei Osteoporose.

Gefahr von Knochenbrüchen verringern

Im höheren Alter sind Stürze besonders häufig. Für Menschen mit Osteoporose, ist es besonders wichtig diese zu vermeiden, denn ein harmloser Sturz kann zu einem Knochenbruch führen. Es gibt viele Massnahmen die helfen, Stürze zu verhindern wie z.B. das Meiden von Medikamenten, die zu Schwindel und Gleichgewichtsstörungen führen können.

	<p>Weitere detaillierte Informationen zur Osteoporose finden Sie in unserer Gratis-Broschüre Osteoporose. (32 Seiten)</p>
	<p>Patientenbroschüre „Ernährung“ der Rheumaliga Schweiz. 2007, 80 Seiten, Spiralbindung. Fr. 12.-</p> <p>Beide Broschüren sind telefonisch (Tel. 044 487 40 10) oder über www.rheumaliga.ch/ch/shop zu beziehen.</p>

Für Information und Beratung sind wir gerne für Sie da: Tel. 044 487 40 00, E-Mail: info@rheumaliga.ch