

Osteoporose

Poröse Knochen im Alter

Definition / Ursachen / Frakturrisiko / Therapie



Zentrum für Orthopädie
 und Neurochirurgie Hof



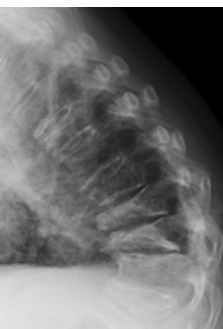
menschl. nah
 kliniken hochfranken



ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE BAYREUTH

Definition der Osteoporose

Die Osteoporose ist eine Erkrankung des Knochens, die ihn für Brüche anfälliger macht. Meist sind Frauen nach den Wechseljahren betroffen. Dabei entstehen durch einen zu schnellen Abbau und einen zu langsamen Wiederaufbau eine Veränderung der Knochenstruktur und eine Abnahme der messbaren Knochendichte. Diese Änderungen führen zu einer erhöhten Bruchgefahr des Knochens. Vor allem die Wirbelsäule, der Unterarm und das Hüftgelenk sind davon betroffen.



Die Knochenmasse des Menschen erreicht etwa um das 30. Lebensjahr ihren höchsten Wert. Danach ist jährlich mit einer Abnahme von 1% der gesamten Knochenmasse zu rechnen.

Bruch eines Brustwirbels. Die Knochenstruktur ist *durchscheinend*. Einige Wirbel sind eingebrochen.

Häufigkeit der Osteoporose

Im Beispieljahr 2009 lebten 6,3 Mio. Menschen mit Osteoporose in Deutschland; davon waren 5,2 Mio. Frauen und 1,1 Mio. Männer.

- Jede 4. Frau sowie jeder 17. Mann älter als 50 Jahre war an Osteoporose erkrankt.
- Insgesamt gab es 885.000 Neuerkrankungen pro Jahr.
- Über die Hälfte der Betroffenen erlitt innerhalb von vier Jahren mindestens eine Fraktur.

(Deutsches Ärzteblatt, Jg. 110, Heft 4, 25. Januar 2013)

Ursachen der Osteoporose

Die Ursachen der Osteoporose sind vielfältig. Dazu gehören z.B. ein höheres Lebensalter, ein früher Beginn der Wechseljahre (Menopause), Ernährungs- und Konsumgewohnheiten (Alkohol und Rauchen), niedriges Körpergewicht (BMI<18) aber auch erbliche Faktoren oder eine Häufung von Knochenbrüchen in der Verwandtschaft. Auch rheumatische Erkrankungen mit entsprechenden Medikamenteneinnahmen spielen eine Rolle.

Risiko Knochenbruch durch Osteoporose

Die Vorhersage eines Knochenbruchs bei Patienten mit niedriger Knochendichte ist zusammen mit der Berücksichtigung von persönlichen Risikofaktoren gut möglich. Es gibt einen zuverlässigen *Risiko-rechner* (www.shef.ac.uk/FRAX/?lang=de), der nach Kriterien der Weltgesundheitsorganisation das individuelle Risiko eines Knochenbruchs in den nächsten 10 Jahren errechnet.



Der Oberschenkelhalsbruch ist eine häufige osteoporosebedingte Fraktur des älteren Menschen.



Ein spezieller Knochendichte-Scanner stellt die Knochendichte fest (DPX-Methode).

Messung der Knochendichte (Densitometrie)

Die sogenannte *Densitometrie* ist eine zuverlässige Methode die Knochendichte zu messen. Wiederholte Messungen in jährlichem oder auch bei guten Werten in mehrjährigem Abstand zeigen den Knochen-dichteverlauf gut an.

Vorbeugung

Die beste Therapie ist die Vorbeugung! Das ist bei der Osteoporose nicht leicht. Meist wird sie nämlich erst diagnostiziert, wenn es zum ersten oder zweiten Bruch gekommen ist. Die Knochendichtemessung ist am besten geeignet um eine erste Aussage machen zu können. Aber auch Risikofaktoren müssen erfragt werden (s. *Risikorechner*). Dann muss eine gute Vorbeugung einsetzen. ▶

**Die beste Therapie
ist die Vorbeugung!**

► Dazu gehören nicht nur Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, sondern auch sportliche Betätigung und ein Training der Muskulatur und Koordination (Geschicklichkeit) bei älteren Menschen.

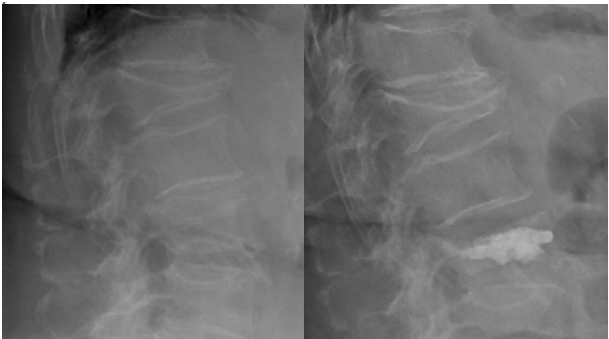
Therapie von Frakturen

Während Brüche des Hüftgelenks fast immer mit Platten, Schrauben oder Endoprothesen operiert werden müssen, können Wirbelbrüche oft mit vorübergehend zu tragenden Rücken-orthesen behandelt werden.

Wenn Wirbelbrüche operiert werden müssen, hängt die Wahl des Operationsverfahrens von der Art des Bruches ab. Nur Spezialisten sollten diese Operationen durchführen.

Schonende Verfahren sind die *Vertebroplastie* und die *Kyphoplastie*. Dabei wird in den noch frisch eingebrochenen Wirbelkörper Knochenzement eingebracht, der den Wirbel wieder aufrichtet und die Schmerzen schnell beseitigt.

Mit Knochenzement aufgefüllter und stabilisierter
2. Lendenwirbelkörper



DorsoTrain®
AKTIVBANDAGE



UNTERSTÜTZT DIE AUFRICHTUNG
DER WIRBELSÄULE

BAUERFEIND.COM

Terminvereinbarung – Kontakt

Zentrum für Orthopädie und Neurochirurgie Hof

Eppenreuther Straße 28, 95032 Hof, Tel.: 0 92 81 / 90 98
www.orthopaedie-hof.de

Praxisfiliale Orthopädie in der Klinik Münchberg

Hofer Straße 40, 95213 Münchberg, Tel.: 0 92 51 / 60 63 99 9
www.orthopaedie-hof.de

Orthopädische Chirurgie Bayreuth

Parsifalstraße 5, 95445 Bayreuth, Tel.: 09 21 / 7 57 57-0
www.oc-bayreuth.de