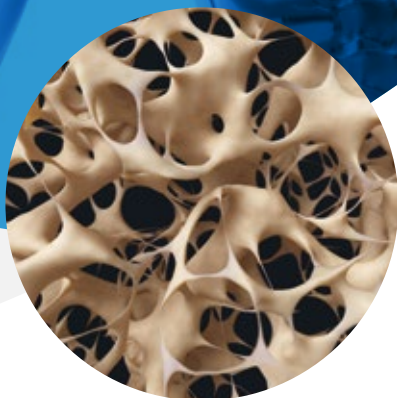


OSTEOPOROSE

Knochenschwund

**Knochendichtemessung
zum Vorbeugen, Erkennen
und Behandeln**



**Orthopädische
Praxis
Denzlingen**

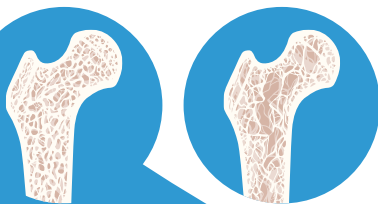
OSTEOPOROSE – Erkennung

Richtige Diagnose – weniger Gefahr

Osteoporose zählt zu den häufigsten Knochenerkrankungen insbesondere im Alter. Durch Verminderung der Knochendichte verschlechtert sich die natürliche Gewebestruktur – die Knochen des gesamten Skeletts verlieren an Stabilität. Höhere Anfälligkeit für Brüche ist die negative und oft schmerzhafteste Folge.

Verlauf

Osteoporose entwickelt sich meist schleichend und bleibt lange ohne offensichtliche oder spürbare Symptome. Oft besteht der Verdacht erst nach einem Knochenbruch – vor allem wenn dieser ohne adäquaten Unfall auftritt.



Der beste Schutz vor den Risiken der Osteoporose-Erkrankung besteht in der frühzeitigen Erkennung und Vorbeugung. Die einfachste und sicherste Methode der Früherkennung wiederum besteht in einer schonenden und absolut schmerzfreien Knochendichtemessung (Osteodensitometrie) nach dem DXA-Verfahren, die Sie in der Orthopädischen Praxis Denzlingen durchführen lassen können.

OSTEOPOROSE – Vorbeugung

Frühe Prävention – geringeres Risiko

Die häufigste Form der Osteoporose ist die des Alters, die in ihrer Schwere teils genetisch mitbedingt ist. Hier sind die Möglichkeiten zur Vorbeugung begrenzt. Ausreichend körperliche Bewegung, konstant gesunde Ernährung und frühzeitige Erkennung gehören, wie bei vielen Krankheiten, zu den besten Mitteln zur Vorbeugung.

Bewegung

Regelmäßige Bewegung fördert den Aufbau und Erhalt von Muskelmasse und mindert das Sturzrisiko. Viele Krankenkassen bieten Osteoporose-Sportgruppen an, die auf die Besonderheiten des fragilen Knochens Rücksicht nehmen.

Ernährung

Ausgewogene und kalziumreiche Ernährung (Milchprodukte, grünes Gemüse) und ausreichende Versorgung mit Vitamin D (Lachs, Hering, Thunfisch) stärken das Knochengestüt.

Vorsorge

Die schnelle, schonende und schmerzfreie Methode der Knochendichtemessung (Osteodensitometrie) nach dem DXA-Verfahren erlaubt eine frühzeitige Erkennung von Osteoporose. Sie ist ein wichtiger Baustein bei der Einschätzung des Risikoprofils und Grundlage für Therapie und Vorsorgebedürftigkeit.



OSTEOPOROSE – Behandlung

Gute Therapie – besseres Leben

Liegt eine manifeste und therapiebedürftige Osteoporose vor, so muss neben der Verbesserung des Lebenswandels durch gesündere Ernährung und mehr Bewegung auch eine spezielle medikamentöse Therapie begonnen werden. Dabei hängt die Wahl des entsprechenden Medikaments von der Schwere der Osteoporose, den Begleiterkrankungen und der Medikamentenverträglichkeit ab.

Medikamente

Bisphosphonate stoppen oder verlangsamen den Abbau der Knochen. Biologicals sind molekularbiologisch hergestellte Medikamente, die teils den Abbau hemmen, teils den Aufbau fördern. Bei schwerer Osteoporose kann das körpereigene Hormon Parathormon gegeben werden.

Knochendichtemessung

Die Knochendichtemessung (Osteodensitometrie) nach dem DXA-Verfahren ist die derzeit einzige durch den Dachverband der Osteologen (DVO) anerkannte und leitliniengerechte Messmethode. Es handelt sich um eine schnelle, schonende und schmerzfreie Methode zur frühzeitigen Erkennung von Osteoporose. Als präzises Diagnoseverfahren bildet sie die Grundlage der Risikobestimmung und dient der Verlaufskontrolle zur Überprüfung der Wirksamkeit der Therapie. Eine Knochendichtemessung können Sie in der Orthopädischen Praxis Denzlingen durchführen lassen.



OSTEOPOROSE – Knochendichtemessung

Präzise Ergebnisse – bessere Therapie



Eine Knochendichtemessung (Osteodensitometrie) stellt die einzige verlässliche Möglichkeit zur Früherkennung von Osteoporose dar. Die aktuelle Leitlinie zur Osteoporose empfiehlt eine Knochendichtemessung bei gesunden Frauen ab dem 70. und Männern ab dem 80. Lebensjahr. Zahlreiche Risikofaktoren und anderweitige Erkrankungen jedoch erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer Osteoporose-Erkrankung und lassen die Messung bereits sehr viel früher ratsam erscheinen.

Das leitliniengerechte Messverfahren nach der DXA-Methode zeichnet sich durch zuverlässige Ergebnisse und niedrige Strahlenbelastung aus. Beim DXA-Verfahren werden Röntgenstrahlen von sehr geringer Intensität durch das Skelett geschickt. Die Messung der Menge an Strahlung, die durch den Knochen gelangt, gibt genaue Auskunft über die Struktur und Festigkeit des Knochens. Mittels Verlaufsmessungen – in der Regel nach 2 Jahren – lässt sich sehr präzise beurteilen, wie schnell die Osteoporose voranschreitet und wie gut eine Therapie wirkt.

Dieses Faltblatt dient nur Ihrer Vorab-Information. Es kann nicht Ihre individuelle Beratung in unserer Praxis ersetzen. Wenn Sie Fragen zur Osteoporose haben, vereinbaren wir gerne einen Termin mit Ihnen:

Montag 8–12 und 14–17 Uhr
Dienstag 8–12 und 16–19 Uhr
Mittwoch 8–12 und nach Vereinbarung
Donnerstag 8–12 und 14–17 Uhr
Freitag 8–12 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Zum persönlichen Beratungs- oder Knochendichtemesstermin bringen Sie bitte am besten Ihren ausgefüllten Osteoporose-Patientenfragebogen mit. Sie können ihn auf unserer Homepage herunterladen und in Ruhe zu Hause ausfüllen. Zudem bitten wir Sie, einen aktuellen Medikamentenplan mitzubringen.



**Orthopädische
Praxis
Denzlingen**

Axel Stamm

Facharzt für Orthopädie,
Unfallchirurgie, Manuelle
Medizin, Osteologie,
Osteopathie,
Präventionsmedizin

Johannes Stanka

Facharzt für Orthopädie,
Unfallchirurgie, Manuelle
Medizin, Akupunktur (TCM),
Präventionsmedizin

Orthopädische Praxis Denzlingen

Ferdinand-Porsche-Straße 4
79211 Denzlingen
Telefon 07666 / 9449-0
Telefax 07666 / 9449-16
info@opd.online
www.opd.online

