

## Osteoporose

Als Osteoporose bezeichnet man eine systemische Skeletterkrankung, die zum einen durch eine erniedrigte Knochenmasse und zum anderen durch eine gestörte Mikroarchitektur des Knochengewebes gekennzeichnet ist.

In der Folge dieser Erkrankung tritt eine vermehrte Knochenbrüchigkeit auf, die mit einer gesteigerten Frakturgefährdung einhergeht.

Die Osteoporose betrifft inzwischen 4 - 8 % der Gesamtbevölkerung und tritt insbesondere im höheren Lebensalter auf. Bei ca. 95 % der Betroffenen lässt sich eine primäre Osteoporose diagnostizieren, die ohne erkennbare Ursachen und besonders bei Frauen nach der Menopause auftritt. Abzugrenzen hiervon sind sog. sekundäre Osteoporose-Formen, die deutlich seltener sind und bei denen sich verschiedene Ursachen, wie beispielsweise Störungen im Hormonhaushalt oder im Knochenstoffwechsel finden lassen. Auch medikamentöse Therapien oder immunologische Erkrankungen, wie z.B. die rheumatoide Arthritis oder die ankylosierende Spondylitis können zur sekundären Osteoporose führen.

Nach einer völlig symptomlosen Anfangsphase führt die fortgeschrittene Osteoporose zu Brüchen (besonders Oberschenkelhals, Handgelenk und Wirbelkörper) sowie zu Rückenschmerzen mit Rundrückenbildung und Größenverlust.

Um die Diagnose einer Osteoporose zu sichern, wird Ihr Arzt Sie befragen, körperlich untersuchen und dann ggf. eine Knochendichtemessung und Laborkontrollen durchführen.

Ausreichende Bewegung beugt einer Osteoporose vor. Die Therapie der bestehenden Osteoporose zielt zunächst auf eine Verbesserung der Muskelkraft und der Koordination. Von der Ernährungsseite her sollte auf eine ausreichende Zufuhr von Kalzium und Vitamin D Wert gelegt werden.

Ist die Osteoporose fortgeschritten, so kommen knochenabbauhemmende oder auch die Knochenbildung anregende Medikamente zum Einsatz.

Ist es bereits zu Wirbelkörpereinbrüchen gekommen, werden eine adäquate Schmerzbehandlung sowie eine gezielte krankengymnastische Therapie erforderlich. Auch operative Maßnahmen können bei osteoporotischen Knochenbrüchen nötig werden.