

Wenn die Knochen Schwinden Prophylaxe, Diagnose und Therapie der Osteoporose

Prim. Dr. Josef Hutter

Das Wichtigste auf einen Blick

Osteoporose ist von größter Bedeutung für die Gesundheit der gesamten Bevölkerung, aber besonders für jeden einzelnen Betroffenen.

Die Abnahme der Knochendichte und Knochenqualität mit zunehmendem Alter, aber auch als Begleiterkrankung vieler chronischer Leiden und auch deren erforderlichen Therapie führt zu vermehrten Knochenbrüchen.

Diese ist nicht nur oft mit starken Schmerzen verbunden, sondern führt auch mitunter zu bleibenden Einschränkungen der Funktion mit deutlicher Beeinträchtigung der Lebensqualität und evtl. auch Verlust der Selbstständigkeit.

Die schon bei oft geringem Anlass auftretenden Brüche betreffen vor allem die Wirbelsäule, das Becken, den Oberschenkelhals sowie den Unter- und Oberarmknochen.

Von größter Bedeutung ist dabei, dass mit zunehmendem Alter auftretende Sturzrisiko, bedingt oft durch Gangunsicherheit, muskuläre Schwäche und Sehbehinderung. Bei Knochenbrüchen sind viele Maßnahmen wie Schmerzbehandlung, evtl. auch eine Operation mit anschließender Rehabilitation erforderlich.

Die gute Nachricht:

Es gibt viele Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung zur Verhinderung von Knochenbrüchen, vor allem aber von weiteren Brüchen bei schon erlittener Fraktur. Einer großen Bedeutung kommt dabei die Verhinderung von Stürzen zu.

Vorbeugung:

1. Aufbau einer Knochenqualität bzw. Knochendichte von Kind an durch einen gesunden Lebensstil, Ernährung und Bewegung und Vermeidung von schädlichen Einflüssen auf die Knochen, dabei ist der Beitrag eines jeden Einzelnen gefragt.
2. Rechtzeitiges Erkennen von Erkrankungen und Risikofaktoren für eine frühzeitige Diagnose der Osteoporose und Beginn einer Behandlung sowie Durchführung von Kontrollen.

3. Rechtzeitige Diagnosestellung (Knochendichtemessung) und Graduierung der Osteoporose, Labor- und Röntgendiagnostik zur Erkennung der Ursache erforderlich.
4. Erkennen einer eingetretenen Fraktur als sehr hohes Risiko für weitere Brüche.
5. Erkennen des Sturzrisikos.

Behandlung:

Allgemeinmaßnahmen, Lebensstil.

Medikamentöse Therapie, Basistherapie mit Calcium und Vitamin D3, Resorptionshemmer - Hemmung des Knochenabbaues unter Medikamente zum vermehrten Knochenaufbau, Behandlung von auslösenden Ursachen, Vermeidung von bestimmten Medikamenten, Operation, Rehabilitation und Maßnahmen zur Reduktion des Sturzrisikos.

Umfassende Betreuung in einem sogenannten Osteoporosezentrum sinnvoll, Anpassung der Therapie individuell an jeden einzelnen Patienten.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles:

Therapie vor allem Behandlungsmethoden sind hoch wirksam und werden in der Regel gut vertragen. Osteoporose ist wegen der Angst vor Nebenwirkungen der Medikamente weit unterbehandelt.

Viel mehr Brüche könnten verhindert werden.

Es sind weitere erfolgversprechende Medikamente in Entwicklung und Erprobung die kurz vor der Zulassung stehen. Diese Medikamente greifen positiv in den komplexen Vorgang des Knochenan- und -abbaues ein.

Was können sie selbst tun:

Gesunder Lebensstil, Bewegung, Ernährung, Vermeidung von Genussgiften (Nikotin) und rechtzeitiges Erkennen von Risikofaktoren bei ihnen selber, rechtzeitige Diagnose, Einhaltung der empfohlenen Therapie und Kontrollen, Umstellung der Behandlung bei Unverträglichkeit möglich, nach einem erlittenen Knochenbruch bei geringem Anlass ist Feuer am Dach und es sollten weitere Brüche vermieden werden.