



PRESSETEXT – 4 Seiten

Zum Welt-Osteoporosetag 2019 – Minimal-invasive Eingriffe bei häufig deformierten Wirbelkörpern

Statisch perfekt über Gelenke verbunden, geben mehr als 200 Knochen dem Bauwerk Mensch Form und Stabilität. So wie das Stahlgerüst bei einem Wolkenkratzer. Ein biologisch-technisches Meisterwerk in Leichtbauweise. Allerdings birgt diese geniale Konstruktion auch seine Risiken. So leiden mindestens acht Millionen Menschen in Deutschland unter Osteoporose. Die Krankheit führt oft zu Rückenschmerzen, weil sich die Wirbelkörper deformieren. Dr. Reinhard Schneiderhan erklärt, wie in diesem Fall minimal-invasive Eingriffe helfen können.

München, 16.10.2019: **Unsere Knochen unterliegen einem lebenslangen Auf- und Abbauprozess. Knochenzellen bauen sich ab, werden durch neue ersetzt und dann mit Kalzium gehärtet. Ein kleiner Fehler in diesem perfekt abgestimmten Mechanismus führt zur gefürchteten Osteoporose. Viele Jahre lang ging man davon aus, dass der altersbedingte Abfall der Öströgene in den Wechseljahren die Hauptursache für die Krankheit ist. „Doch heute wissen wir, dass es auch viele andere Ursachen gibt“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan, Leiter des gleichnamigen Medizinischen Versorgungszentrums in München-Taufkirchen. „Neben schlechter Ernährung, übertriebenen Diäten, Vitamin-D-Mangel und Haltungsverfehlern sorgt vor allem eine zu schwache Muskulatur dafür, dass die Knochen morsch werden.“**

Die meisten Menschen wissen nach wie vor zu wenig über den lebensgefährlichen Knochenschwund. Oft wird die Krankheit erst dann erkannt, wenn es bereits zu Knochenbrüchen gekommen ist. Dabei gibt es sehr gute Diagnosetechniken. Am bekanntesten ist die Osteodensometrie, mit der Mediziner die Knochendichte messen können. Seit einigen Jahren zählt diese zu den Kassenleistungen.



So schützen Sie Ihren sensiblen Nacken, Seite 2 von 5

Zu den häufigsten Folgen einer Osteoporose zählen Wirbelkörperbrüche. „Dabei verkürzt sich die Wirbelsäule und das führt zu einer veränderten Statik des Halteapparates“, sagt der Rückenexperte. „Obwohl ein Wirbelkörperbruch nicht immer Schmerzen verursacht, gehört er dringend behandelt. Denn im weiteren Verlauf kann es zu weiteren Frakturen und schließlich dann doch zu heftigen Schmerzen kommen.“ Lange Zeit ließ sich das Problem nur im Rahmen einer aufwendigen OP beheben. Doch heute stehen mit der Vertebroplastie und der Kyphoplastie gleich zwei minimal-invasive und damit deutlich schonendere Verfahren zur Verfügung. Es sind dann nur winzige Hautschnitte nötig, um die Wirbelkörper wieder aufzurichten.

„Bei der Vertebroplastie drücken wir Knochenzement über winzige Öffnungen direkt in den Wirbelkörper“, erklärt Dr. Schneiderhan. „Bei der Kyphoplastie führen wir einen speziellen Ballon in den Wirbelkörper. Dadurch entsteht ein Hohlraum, den wir mit Knochenzement füllen.“ Schon nach kurzer Zeit können Patienten wieder am normalen Alltagsleben teilnehmen. Die Erfolgsquote liegt bei rund 90 Prozent.

Noch besser ist es natürlich, es erst gar nicht so weit kommen zu lassen. Dabei hilft vor allem ein Plus an Bewegung. „Denn es bedarf immer eines Impulses von den Muskeln, damit Knochen reagieren“, sagt der Wirbelsäulenfachmann. „Wichtig sind Bewegungen bei denen die Muskeln mit hohen Kräften Zug auf die Knochen ausüben und dafür ist ein Muskeltraining am besten geeignet. Denn jedes Mal, wenn sich ein Muskel anspannt, kommt es zu einer gewünschten Verformung des Knochens. Durch dieses Signal baut der Körper neue Knochensubstanz auf. Fehlt dieses Signal hingegen, baut er Knochen ab.“ Wichtig zu wissen: Selbst 80-jährige können noch Muskeln aufbauen.

Die zweite wichtige Säule im Kampf gegen Osteoporose ist die Ernährung. Vor allem calciumreiche Kost hilft dabei, die Knochen stabil zu halten. Die osteologischen Fachgesellschaften empfehlen täglich 1000 Milligramm Calcium sowie 1000 bis 2000 Einheiten Vitamin D pro Tag. Denn nur mit ausreichend Vitamin D, dem Sonnenvitamin, gelangt das Calcium in Körper und Knochen. Calcium



So schützen Sie Ihren sensiblen Nacken, Seite 3 von 5

steckt vor allem in Milchprodukten, Brokkoli, grünen Bohnen sowie in Kohlrabi, Grünkohl und Soja. „Als Nahrungsergänzungsmittel sollte man den Mineralstoff nur in Absprache mit dem Arzt einnehmen“, sagt Dr. Schneiderhan. „Denn ein zu viel vermindert die Phosphat-Aufnahme im Darm und der so entstehende Phosphat-Mangel wiederum schwächt die Muskulatur.“

Vitamin D in ausreichenden Mengen ist nur in Fisch und Pilzen enthalten, unser Körper kann es aber auch selbst herstellen. Dafür benötigt die Haut allerdings Sonnenlicht, die im Winter oft fehlt. „Menschen über 60 Jahre und all diejenigen, die ihre Zeit nicht so gerne draußen verbringen, sollten ihren Vitamin-D-Mangel dann über Präparate aus der Apotheke ausgleichen.“

Wer bereits unter Osteoporose leidet, benötigt zusätzlich Medikamente. Besonders wirksam sind Bisphosphonate. Sie hemmen gezielt die Aktivität der knochenabbauenden Zellen. Außerdem verbinden sie sich mit den Mineralstoffen im Knochen und verhindern so ein Herauslösen des wichtigen Calciums. Noch relativ neu ist der Einsatz von Antikörpern. „Sie verfügen über ein körpereigenes Schutzmolekül, das den Knochen nachempfunden ist“, erklärt Dr. Schneiderhan. „Es fängt ein knochenabbauendes Molekül ab, sodass es in der Bilanz zu einer Knochenzunahme kommt.“ Für Patienten, die besonders stark von Osteoporose betroffen sind, steht mit dem Parathormon seit einiger Zeit ein weiteres Medikament zur Verfügung. Dabei handelt es sich um ein körpereigenes Hormon. Als Medikament unter die Haut gespritzt, ist es der derzeit stärkste Wirkstoff zum Knochenaufbau. Dieses Medikament ist allerdings nur für Patienten vorgesehen, die trotz der sonst üblichen medikamentösen Behandlung immer noch osteoporotische Knochenbrüche erleiden.

Alle Therapien werden von den Krankenkassen bezahlt.

Weitere Informationen unter www.orthopaede.com



So schützen Sie Ihren sensiblen Nacken, Seite 4 von 5

Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den drei medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich.“ Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählen mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

Klinikkontakt

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Bettina Pluskota, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen
pluskota@orthopaede.com, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12
www.orthopaede.com



So schützen Sie Ihren sensiblen Nacken, Seite 5 von 5