

Osteoporose

Wenn Knochen mürbe werden

**Sonderthema
Rücken,
Knochen,
Gelenke**

Welche Warnzeichen auf **Knochenschwund** hindeuten und wie er sich behandeln lässt, erklärt Orthopäde Dr. Reinhard Schneiderhan im folgenden Artikel

Welche Symptome zeigen Knochenschwund an?

Besonders Knochenbrüche, die bereits bei leichten Verletzungen oder sogar ohne erkennbare Ursache entstehen, stellen ernstzunehmende Anzeichen für Osteoporose dar. „Diese sogenannten Spontanfrakturen kommen vermehrt an Wirbelkörpern des Rückgrats oder Ober- und Unterarmen vor“, erklärt Dr. Schneiderhan. Bei Wirbelkörperbrüchen sacken knöcherne Teile des Rückgrats in sich zusammen und verursachen kurzfristige Beschwerden, die oftmals denen eines Hexenschusses ähneln. Häufig verschwinden diese jedoch nach einiger Zeit wieder, sodass Betroffene keinen Arzt aufsuchen. Langfristig können Wirbelkörperbrüche allerdings zu einer Verminderung der Körpergröße und unter Umständen auch zur Ausbildung eines Rundrückens, umgangssprachlich „Witwenbuckel“ genannt, führen.

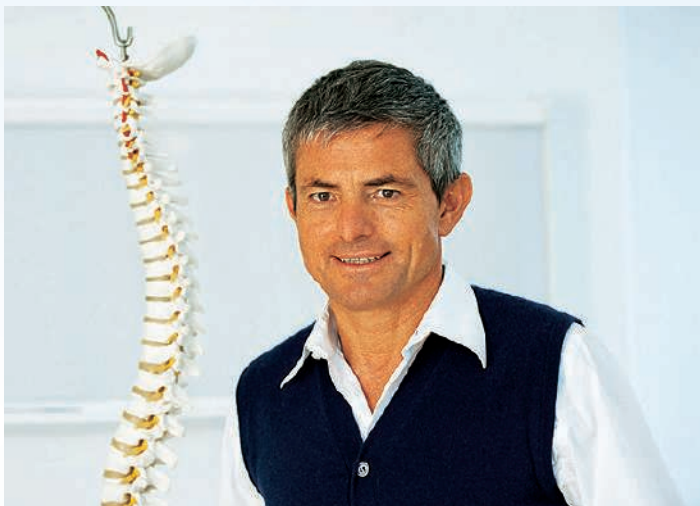
Welche Möglichkeiten der Diagnostik gibt es?

Bemerken Betroffene zum Beispiel, dass ihre Körpergröße abnimmt, oder kommt es in alltäglichen Situationen wie dem Abstützen einer Hand oder ruckartigen Drehbewegungen zu Knochenbrüchen, empfiehlt sich ein umgehender Arztbesuch, um mögliche Ursachen aufzuklären. Im Rahmen der sogenannten Basisdiagnostik nehmen Experten zunächst die Krankengeschichte von Patienten auf und führen im Anschluss eine gründliche körperliche Untersuchung durch. Erhärtet sich der Verdacht auf Osteoporose, folgt eine Knochen-

dichtemessung, die sogenannte Osteodensitometrie. „Dabei messen wir die Dichte der Knochen mithilfe von niedrig dosierten Röntgenstrahlen. Liegt diese unter den je nach Altersgruppe unterschiedlichen Grenzwerten, besteht laut Definition eine Osteoporose“, so der Experte.

Wie lässt sich eine Osteoporose behandeln?

Es gilt vor allem, das Fortschreiten der Krankheit zu verringern. Medikamente wie Biphosphonate helfen dabei, den Knochenabbau zu hemmen, und sorgen gleichzeitig für Schmerzlinderung. Daneben wirkt Sport wie zum Beispiel Joggen oder gezieltes Muskeltraining unterstützend und stärkt das Skelett aktiv. Um Stürzen vorzubeugen und das richtige Maß an Belastung zu finden, empfiehlt sich die Erstellung eines individuellen Trainingsplans. Leiden Patienten bereits unter Wirbelkörperfrakturen, kommt heutzutage die sogenannte Ballon-Kyphoplastie zum Einsatz. „Mithilfe einer feinen Nadel führen wir dabei zunächst einen kleinen Ballon in den betroffenen Knochen ein. Die-



Dr. Reinhard Schneiderhan ist Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga und Orthopäde in München

ser wird mit Flüssigkeit unter Druck aufgepumpt und richtet den Wirbel wieder auf, sodass ein Hohlraum entsteht. Nach Entfernen des Ballons füllen wir den Wirbelkörper mit speziellem Knochenzement, sodass er wieder seine ursprüngliche Höhe erhält und langfristig stabil bleibt“,

erklärt Dr. Schneiderhan. Bereits wenige Tage nach dem minimalinvasiven Eingriff kehren Patienten wieder in ihren Alltag zurück.



Das ganze Interview unter: www.gesund-vital.de

Das nächste Sonderthema ist Ernährung, Vitamine, Mineralien in der rtv 20/2018





Wussten Sie schon ...?



... dass nicht nur Tennisspieler vom „Tennisarm“ (Fachbegriff: *Epicondylitis*) betroffen sein können, sondern vor allem Personen, die viel im Büro oder Garten arbeiten? Der Grund: Einseitige Belastung oder Fehlhaltungen können die Sehnen im Unterarm auf Dauer überreizen. Das führt dann zu stechenden Schmerzen im Ellenbogen oder am Handgelenk und schränkt die Bewegung der Gelenke ein. Dann ist selbst das Halten einer Tasse schwierig.

Noch mehr fundiertes Gesundheitswissen über unseren Körper und neue interessante Fakten zu Fitness und Ernährung finden Sie auf unserer Website www.gesund-vital.de