

# Wenn die Knochen brüchig werden: Osteoporose



Die Osteoporose, auch als Knochenschwund bekannt, ist eine Erkrankung der Knochen. Typisch sind eine verminderte Knochenmasse und eine poröse Knochenarchitektur, die zu einer Schwächung der Stabilität und Knochenbrüchen führen kann. Meist treten die Brüche an den Wirbelkörpern, Hüften oder Handgelenken auf. Der Knochenschwund schreitet lange voran, ohne Beschwerden zu machen.



Dr. med. Salih Muminagic, MBA  
Chefarzt

Osteoporose zählt zu den zehn häufigsten Erkrankungen und wird als eines der wichtigsten Gesundheitsprobleme eingestuft. Erste Zeichen einer Osteoporose sind nicht selten die sogenannten Spontanbrüche (Brüche ohne Unfall respektive ohne äussere Einwirkung). Starkes Husten oder das Heben einer Tasche können hierfür schon ausreichen. Am häufigsten davon betroffen sind Frauen nach den Wechseljahren, bedingt durch Hormonstellung im Körper, aber auch bei Männern und jüngeren Frauen kommt die Osteoporose vor.

### Risikofaktoren

Risikofaktoren sind unter anderem Alter, Bewegungsmangel, Fehlernährung, Schilddrüsenüberfunktion, Stoffwechsel-, Darm- und Rheumaerkrankungen und zu starker Nikotin- und/oder Alkoholkonsum.

### Diagnostik

Liegt bereits ein Knochenbruch ohne Unfall vor, besteht der Verdacht auf eine Osteoporose und es sollten entsprechende Abklärungen erfolgen. Allgemein empfiehlt sich auch bei fehlenden Beschwerden, aber bestimmten Risikofaktoren und ersten Anzeichen, eine Untersuchung auf Osteoporose. In der Diagnostik werden zunächst die möglichen Ursachen abgeklärt. Anschliessend werden eine Blutuntersuchung und eine Knochendichtemessung durchgeführt. Wenn das Ergebnis auf eine Osteoporose deutet, wird eine Fachperson für Osteologie oder Osteoporose zu einer optimalen Behandlungsplanung beigezogen.

### Behandlung

Bei der Therapie der Osteoporose ist das Hauptziel die Verhinderung von Frakturen, da diese zu einer eingeschränkten Lebensqualität führen und auch die Lebensdauer verkürzen können. Grundzüge der Behandlung sind der Ausgleich von Mangelzuständen beim Calcium und Vitamin D, allerdings spielen auch weitere Vitamine, Mineralien und Spurenelemente eine Rolle. Eine allfällige Mangelernährung ist auszugleichen.

Je nach Alter der Patientin oder des Patienten und Ursache der Osteoporose kommen verschiedene Medikamente zum Einsatz. Dabei gibt es solche, die den Knochenabbau hemmen, dazu gehören z. B. die sogenannten Bisphosphonate, andere steigern den Knochenaufbau. Gegen den Knochenschwund werden ebenfalls monoklonale Antikörper (chemisch erzeugte aktive Proteine) eingesetzt.

Führt ein Knochenbruch zu Funktionsverlust oder anhaltend starken Schmerzen, ist eine Operation oft nicht zu umgehen. Bei leichten Brüchen an der Brust- und Lendenwirbelsäule kann ein Spezialmieder (Rückenorthese) hilfreich sein. Wenn operiert werden muss, sollte der Eingriff so schonend wie möglich sein. Es existieren verschiedene Stabilisierungsmethoden. Bei Hüft- und Schultergelenken wird oft ein Gelenkersatz durchgeführt, bei sonstigen Frakturen des Beckens und der Extremitäten Stabilisationen mit Schrauben, Drähten und Platten vorgenommen.

### Rehabilitation

Nach Operationen oder bei langsamer Verbesserung ist die richtige und regelmässige Nachbehandlung und -kontrolle zu empfehlen. Eine Rehabilitationsmassnahme ist hier häufig sinnvoll und erforderlich, um erneut Sicherheit und Schmerzfreiheit beim Gehen und im Alltag zu erlangen. Wichtigste Massnahmen in diesem Zusammenhang sind die Angstvermeidung, Schmerzreduktion, Aufbau von Kraft sowie Training der Balance und des Gleichgewichtes.

Insbesondere richten wir unsere Aufmerksamkeit in der Rehabilitation auf die Prävention/Vermeidung von Stürzen. Wir achten auf den Ausgleich von Fehlsichtigkeit und die Beseitigung von vermeintlichen Kreislaufstörungen. Wenn die verordneten Massnahmen konsequent durchgeführt werden, ist eine weitgehende Stabilisierung möglich.

Die Rehaklinik Hasliberg bietet eine Rehabilitation für die Folgen der Osteoporose an, insbesondere nach erfolgten Operationen.