



ORTHOPÄDIE BOCHUM
DRES. THOMAS / LEPPER / TIEDJEN / + PARTNER



Privatarztpraxen

Bochum Innenstadt
Kortumstr. 66
0234 / 8 90 38 5-20

Bochum Weitmar - Mitte
Hattinger Str. 332
0234 / 8 90 38 6-20

Gemeinschaftspraxen

Bochum Innenstadt
Kortumstr. 66
0234 / 8 90 38 5-0

Bochum Weitmar - Mark
Markstr. 402
0234 / 8 90 38 9-0

Bochum Weitmar - Mitte
Hattinger Str. 332
0234 / 8 90 38 6-0

Bochum Werne
Werner Hellweg 477
0234 / 8 90 10 2-0

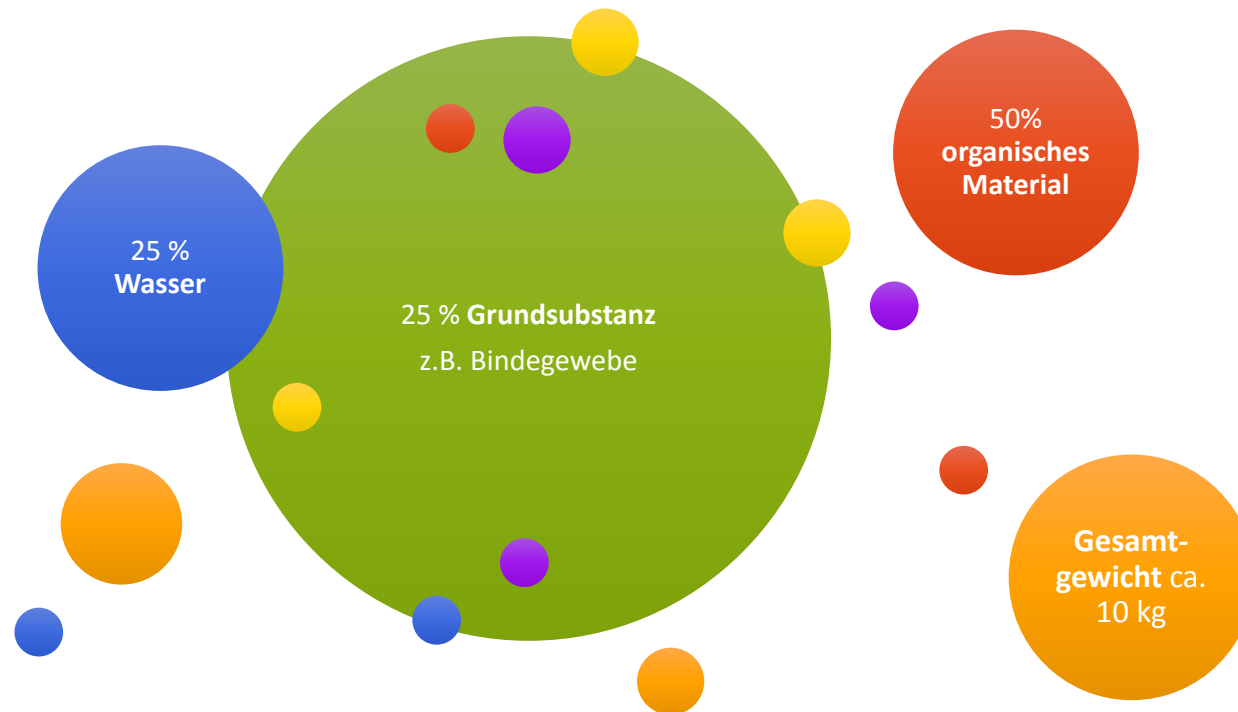
OSTEOPOROSE

KNOCHENSCHWUND: VERMEIDBAR, BEHANDELBAR ODER EINFACH EIN SCHICKSALSSCHLAG?

ÜBERSICHT

- Das Organ Knochen
- Knochenkrankheit - Was ist das?
- Einteilung der Osteoporose
- Risikofaktoren
- Symptomatik
- Diagnostik
- Therapieziele
- Therapiemaßnahmen
- Fazit

DAS ORGAN KNOCHEN



→ Härte durch **Calcium** und **Phosphat**

DAS ORGAN KNOCHEN

Aufgaben

- Stützen
- Bewegen
- Schützen
- **Speichern**
 - 85% des Phosphates
 - 99% des Calciums (~ 1-1,5 kg)

→ Aufnahme von Calcium über Nahrung und Knocheneinbau nur mit Hilfe von **Vitamin D**

→ **Vitamin D** - Aktivierung in der Haut über Sonnenlicht

KNOCHENKRANKHEIT - WAS IST DAS?

Ständige Reparatur durch Knochenauf- und -abbauzellen

Fehler in der Reparatur durch: Alterungsprozesse,
Krankheiten, Risikofaktoren, Medikamente

1. Minderung der Knochenmasse und -dichte
2. Minderung der Knochenqualität
3. Steigerung der Knochenbrüchigkeit

Osteoporose

ZAHLEN, DATEN, FAKTEN*

- Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehört Osteoporose zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit und gilt als **Volkskrankheit**
- In Deutschland leiden über **sechs Millionen Menschen** an Osteoporose
- **Weniger als ein Viertel** aller Fälle werden **frühzeitig diagnostiziert** und adäquat behandelt
- **80 Prozent der Osteoporose-Patienten sind Frauen**
- Aufgrund der demographischen Entwicklung rechnen neuere Studien damit, dass **die Zahl der Osteoporose-Betroffenen in Europa bis 2025 um ein Viertel zunimmt** von derzeit rund 28 Millionen auf 34 Millionen Betroffene
- 10% Verminderung der **Knochendichte** bedeutet:
 - Risikoverdoppelung Wirbelkörperbruch
 - Risikoverfünffachung Oberschenkelhalsbruch

EINTEILUNG DER OSTEOPOROSE

A. Alter und Geschlecht

- Typ I nach der Menopause: häufigste Form, gipfelt zwischen 50 und 65. Lebensjahr
- Typ II Senil: ab dem siebten Lebensjahrzehnt

B. Stoffwechsel

- Schnell voranschreitend
- Langsam voranschreitend

C. Ursachen

- Primär: Unbekannte Ursache
- Sekundär: Krankheiten, Risikofaktoren, Medikamente

RISIKOFAKTOREN

A. Nicht-beeinflussbar

- Weibliches Geschlecht
- Lebensalter
- Familiäre Belastung
- Knochenbruch nach dem 45. Lebensjahr

B. Beeinflussbar

- Bewegungsmangel
- Geringes Körpergewicht
- Depressive Stimmung
- Rauchen
- Alkohol
- Kaffee



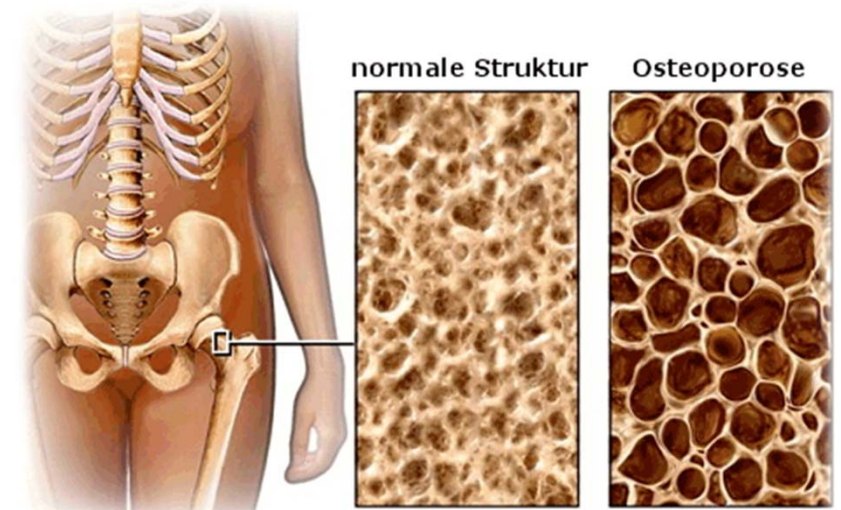
Quelle: osd-ev.org

SYMPTOMATIK

- Verstärkter Rundrücken („Buckel“)
- Variable Seitverbiegung der Wirbelsäule
- Größenabnahme > 4cm
- Tannenbaumphänomen
- Großer Hinterkopfwanabstand
- Gangunsicherheit
- Schmerzen und Bewegungseinschränkung

DIAGNOSTIK

- Untersuchung und Wichtung der Risikofaktoren
- Röntgenbild
- Blut- und Urinwerte
- Knochendichtemessung - DXA
- (Knochenbiopsie)



Quelle: osd-ev.org

Welche Personen?

Frauen > 65 Jahre, Frauen und Männer < 65 Jahre mit Risikofaktoren, Frauen und Männer mit Knochenbrüchen ohne Trauma

THERAPIEZIELE

Heilung nicht erreichbar, **ABER:**

- Krankheitsvermeidung
- Senkung des Bruchrisikos
- Optimum: 10% Zunahme der zu Beginn bestehenden Knochenmasse
- Zielfestlegung bei Risikofaktoren
- Senkung Sturzrisiko
- Schmerzbehandlung
- Verbesserung der Beweglichkeit

THERAPIEMAßNAHMEN

A. Therapie der Krankheit Osteoporose

Bewegungstherapie

- Aktiv-dynamische Bewegung
- Sportliche Aktivitäten

Zusätzlich Therapiemöglichkeit

- Sonnenlicht



Quelle: osd-ev.org

MEDIKAMENTÖSE THERAPIE

- Calcium und Vitamin D
- Hormone
- Bisphosphonate
 - Tablettenform
 - Infusionen
- Strontium
- Denosumab (Prolia-Spritze)



Quelle: osd-ev.org

ERNÄHRUNGSTHERAPIE

- Gesamt-Calcium Aufnahme pro Tag 1.000-1.500 mg (Milchprodukte, Brokkoli, Nüsse, Mineralwasser (mind. 150 mg/l), etc.)
- Verhältnis Calcium-Phosphat → 2:1 (Phosphat: Fleisch, Cola, Backpulver, Currywurst)
- Vitamin D → Empfohlene Menge bei Osteoporose 1.000-2.000 Einheiten (Milchprodukte, Nüsse, Eigelb, Aal, Hering, Lachs, etc.)



Quelle: osd-ev.org

THERAPIEMAßNAHMEN

B. Therapie der Osteoporose-Folgen

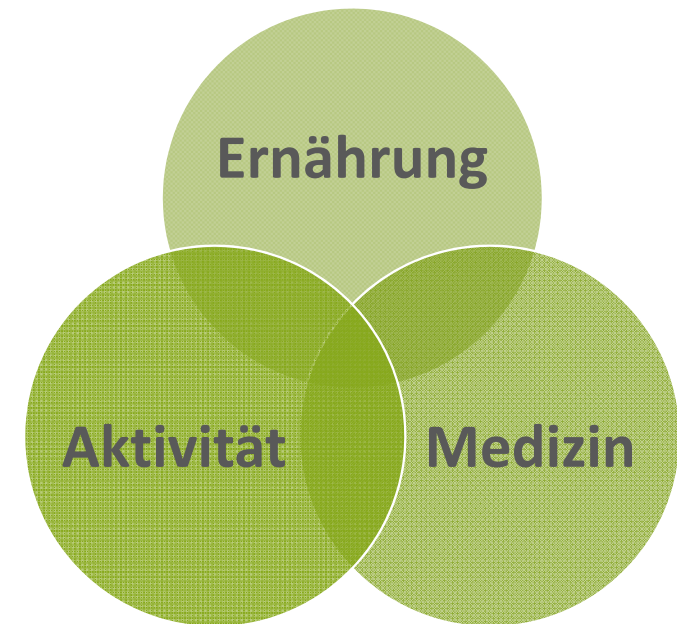
- Schmerztherapie
- Knochenbruchbehandlung
- Prophylaktische Maßnahmen

C. Therapie der Risikofaktoren

Sturzprophylaxe!!!

FAZIT

- Osteoporose ist vermeidbar und behandelbar
- Härte und Belastbarkeit des Knochens ist abhängig von seinem Trainingszustand
- Ziel: Erhalt der Knochenmasse und -funktion über alle Lebensabschnitte



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

