

Osteoporose: Wenn die Knochen brüchig werden

Frühzeitige Therapie entscheidend für den Verlauf der Krankheit

sz ■ Osteoporose entwickelt sich schleichend und beginnt daher oft unbemerkt. Viele Betroffene erfahren erst nach einem Knochenbruch von ihrer Krankheit. Bundesweit leiden rund acht Millionen Menschen an Osteoporose, Frauen etwa fünfmal häufiger als Männer – meist ohne es zu wissen.

Je früher Mediziner aber den sogenannten Knochenschwund erkennen, desto besser schlägt die Therapie an. Bei frühzeitiger orthopädischer Behandlung lässt sich die abnehmende Knochendichte sogar umkehren. „Dumpe Kreuzschmerzen deuten häufig als erste Symptome auf Osteoporose hin, während starke, punktuelle Schmerzen für ein fortgeschrittenes Sta-

dium sprechen“, erklärt Dr. Ramin Nazemi vom orthonet-NRW, einem Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden in Nordrhein-Westfalen.

Darüber hinaus weisen Handlungsveränderungen sowie eine verringerte Körpergröße auf einen Rückgang der Knochen substanz hin. Im Spätstadium kommt es bei vielen Patienten zu Knochenbrüchen, die ohne erkennbaren Grund auftreten. Schon minimale Belastungen wie Bücken, ein leichter Sturz oder sogar einfaches Niesen reichen dann möglicherweise aus, um Brüche herbeizuführen. Diese verursachen nicht nur extrem starke Schmerzen, sondern ziehen oft weitere Brüche und Komplikationen nach sich.

Osteoporose ist eine Stoffwechselerkrankung der Knochen, bei welcher der Organismus mehr Knochenmasse abbaut als neu bildet. Dadurch verliert das Skelett an Stabilität. Als Ursachen gelten genetische Faktoren, Östrogenmangel nach den Wechseljahren, dauerhafte Kortisoneinnahme, Schilddrüsenüberfunktionen oder andere Krankheiten. Aber auch die Lebensweise, vor allem Ernährung, spielt eine große Rolle.

Hinzu kommt ein Mangel an körperlicher Aktivität. „Viele Patienten legen den Grundstein ihrer Erkrankung bereits in der Kindheit, da in der Wachstumsphase die Basis für starke Knochen entsteht“, berichtet Dr. Nazemi. Grundsätzlich lässt

sich aber bis zum 40. Lebensjahr eine Art „Konto“ für die Knochenstabilität aufbauen.

Regelmäßige Bewegung, kalziumreiche Kost und eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D leisten bereits einen wichtigen Beitrag zur Vorsorge. Außerdem gilt es, den Genuss von „Knochenräubern“ wie Nikotin und Alkohol und phosphatreiche Lebensmittel wie Fleisch oder Wurst, Kaffee und Cola zu vermeiden. Um Osteoporose festzustellen, genügt manchmal schon eine einfache Knochendichtemessung. Oft geben aber auch Computertomografien, bestimmte Blutuntersuchungen oder Mobilitäts-Tests durch einen Orthopäden Aufschluss. Kommt der Facharzt zu

einer entsprechenden Diagnose, stellen spezielle Medikamente einen wichtigen Bestandteil der Therapie dar.

Es gibt inzwischen eine Reihe von Arzneimittelsubstanzen, die gezielt den Knochenabbau stoppen, ihren Aufbau anregen und so vor schmerzhaften sowie folgenreichen Brüchen schützen. Durch eine frühzeitige fachliche Behandlung lässt sich das Fortschreiten der Erkrankung jedoch bei vielen Patienten erfolgreich aufhalten, das Risiko für Komplikationen verringern und sogar eine erneute Zunahme der Knochendichte erreichen.

Weitere Informationen unter www.orthonet-nrw.de.