

WIE ERKENNE ICH OSTEOPOROSE?

SYMPTOME

Osteoporose ist eine **schleichende Erkrankung**, die von den Betroffenen unbemerkt über viele Jahre hindurch völlig schmerzfrei verlaufen kann.

DESHALB: Gehen Sie rechtzeitig zur Vorsorgeuntersuchung und testen Sie Ihr Risiko. (Risikotest unter www.aktiongesundeknochen.at oder als Broschüre)

TYPISCHE BESCHWERDEN, DIE MEIST ERST NACH WIRBELKÖRPEREINBRÜCHEN AUFTRETEN, SIND:

- chronische Rückenschmerzen und Muskelverspannungen
- blitzartige Schmerzattacken an der Wirbelsäule
- vermehrte Faltenbildung am Rücken
- zunehmende Vorwölbung des Bauches ohne Gewichtszunahme
- Abnahme der Körpergröße



Möglicher Krankheitsverlauf ohne Behandlung:

BIN ICH GEFÄHRDET?

RISIKOFAKTOREN

Zu den **WICHTIGSTEN RISIKOFAKTOREN** für die Entstehung der Osteoporose zählen:

OSTEOPOROSE kann auch als Folge anderer Erkrankungen auftreten: ▼

HORMONSTÖRUNGEN
SCHILDRÜSENÜBERFUNKTION
NEBENSCHILDRÜSENERKRANKUNGEN
LEBER- ODER NIERENERKRANKUNGEN
CHRONISCHE DARMERKRANKUNGEN
RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN
MILCHZUCKERUNVERTRÄGLICHKEIT (LACTOSEINTOLERANZ)
ORGANTRANSPLANTATIONEN
ESSSTÖRUNGEN (ANOREXIE, BULIMIE)
KREBSERKRANKUNGEN

ERBLICHE BELASTUNG (OSTEOPOROSEFÄLLE IN DER FAMILIE)
ALTER
FRÜHERE KNOCHENBRÜCHE
FALSCHER ERNÄHRUNG (KALZIUMARM, PHOSPHATREICH)
BEWEGUNGSMANGEL / IMMOBILITÄT
VITAMIN D MANGEL
GERINGES KÖRPERGEWICHT BMI < 20
SPÄT EINSETZENDER ZYKLUS
FRÜH EINSETZENDE MENOPAUSE
RAUCHEN
ALKOHOL
VERSCHIEDENE MEDIKAMENTE z.B. CORWON

LEBEN MIT OSTEOPOROSE?

SELBSTHILFE

DURCH CHRONISCHE ERKRANKUNGEN BEDINGTE EINSCHRÄNKUNGEN IM TÄGLICHEN LEBEN KÖNNEN GEMEISTERT WERDEN.

► **GESUNDHEIT LERNEN - BESSER LEBEN** Kurse vermitteln Ihnen unkompliziert anhand von vielen praktischen Beispielen Wissen über und Sicherheit im täglichen Umgang mit der Erkrankung.

Sie bieten Raum für Austausch mit Gleichgesinnten, zum Ausprobieren von Neuem und fördern den selbstbewussten Umgang mit Ihrer Gesundheit. Auskünfte über die **GESUNDHEIT LERNEN - BESSER LEBEN** Kurse finden Sie unter: www.gesundheit-lernen.at oder bekommen Sie unter: 0316-48 32 58 60

► **Selbsthilfegruppen** können Ihnen bei der Erhaltung Ihrer Lebensqualität helfen, indem sie Ihr Verständnis für die Krankheit verbessern und Sie mit wichtigen Informationen versorgen. Auskünfte über **Selbsthilfegruppen** in Ihrer Nähe erhalten Sie ebenso bei der **AKTION GESUNDE KNOCHEN**.

AKTION GESUNDE KNOCHEN

Tel.: 0316 - 48 32 58 60

Fax: 0316 - 48 32 58 12

e-mail: info@aktiongesundeknochen.at

Herrengasse 3/3/517, 8010 Graz

www.aktiongesundeknochen.at



QR-CODE
mit dem
Smartphone scannen.

Impressum: Aktion gesunde Knochen
c/o ÖGG - Österreichische Gesellschaft für Gesundheit
Herrengasse 3/3/517 • 8010 Graz, Tel.: +43 316 48 32 58 60
Grafik und Layout: www.suppan-suppan.eu
Fotocredits: Foto Alto; Fotolia; Jon Fox Images, Ingimage, MEV


Aktion gesunde Knochen
KEINE CHANCE FÜR OSTEOPOROSE

OSTEOPOROSE



PATIENTENINFORMATION

EIN NÜTZLICHER
RATGEBER
FÜR IHRE
KNOCHENGESUNDHEIT

www.aktiongesundeknochen.at

WAS IST OSTEOPOROSE? KNOCHENSCHWUND

Osteoporose ist eine Erkrankung, die durch eine niedrige Knochendichte und eine Verminderung der Knochenmasse charakterisiert wird. Osteoporose entsteht, wenn die Knochenmasse schneller abnimmt, als der Körper sie wieder ersetzen kann.

Jeder Mensch verliert mit zunehmendem Alter an Knochendichte und somit auch an Knochenstärke.

IM FALL EINER OSTEOPOROSE GEHT DER KNOCHENABBAU ÜBER DAS NORMALE MASS HINAUS.

Der Knochen verliert an Festigkeit und Stabilität und in der Folge wird das Knochengestänge anfälliger für Brüche.

Am häufigsten betroffen sind Wirbelkörper, Oberschenkelhals und Unterarm. Wirbelkörper sinken ähnlich einem einstürzenden Haus in sich zusammen. Betroffene Knochen können schon bei geringer Belastung und/oder einfachen Stürzen brechen.

DIE HÄUFIGKEIT VON OSTEOPOROSE WIRD WEITGEHEND UNTERSCHÄTZT:

Laut WHO zählt die Osteoporose weltweit zu den 10 häufigsten Erkrankungen.

- Alle 3 Sekunden erleidet weltweit jemand einen Knochenbruch durch Osteoporose.
- 2010 gab es in der EU rund 3,5 Millionen osteoporosebedingte Knochenbrüche.
- In Österreich gibt es ca. 700.000 Betroffene.
- Studien zeigen, dass eine von drei Frauen und einer von fünf Männern über 50 Jahren innerhalb der verbleibenden Lebenszeit eine Fraktur auf Grund einer Osteoporose erleiden werden.
- Osteoporose ist keine „Alterserscheinung“ oder „Frauenkrankheit“. Frauen und Männer jeden Alters können davon betroffen sein.

WIE KANN MAN OSTEOPOROSE FESTSTELLEN? DIAGNOSE

EINE UMFASSENDE ABKLÄRUNG BEIM ARZT UMFASST VIER STUFEN:

1. Durch eine umfangreiche BEFRAGUNG (Anamnese) wird Ihr Arzt zuerst die Risikofaktoren feststellen.
2. Danach wird im Rahmen der Erstuntersuchung eine RÖNTGENAUFNAHME der Brust- und Lendenwirbelsäule angefertigt.
3. Anhand dieser Röntgenbilder wählt Ihr Arzt die für Sie optimale Lokalisation (Wirbelsäule, Oberschenkelhals oder Unterarm) für die anschließende Knochendichtemessung aus.

Die KNOCHENDICHTEMESSUNG nimmt – richtig eingesetzt – den zentralen Stellenwert bei der Diagnose und Therapiekontrolle der Osteoporose ein.

Weltweiter Goldstandard ist die Knochendichtemessung mittels DEXA (Dual Energy X-Ray Absorptiometry), einer speziellen Form der Röntgenuntersuchung, die wenig Strahlenbelastung verursacht. Als Alternative stehen QCT und pQCT (Quantitative Computertomographie) zur Verfügung.

ULTRASCHALLMESSMETHODEN erfüllen NICHT die Kriterien einer Knochendichtemessung und sind zur Diagnose und Therapiekontrolle nicht geeignet.

4. Durch eine BLUTABNAHME (Labor) werden eventuell bestehende Erkrankungen, die zu einer Osteoporose (sekundärer Osteoporose) führen können, festgestellt.



WAS TUN BEI OSTEOPOROSE? THERAPIE & PRÄVENTION

Osteoporose ist keine schicksalhafte Erkrankung, die man ohne medizinische Gegenmaßnahmen akzeptieren muss.

EINE ERFOLGREICHE OSTEOPOROSE THERAPIE BASIERT AUF FOLGENDEN GRUNDPFEILERN:

► MEDIKAMENTE

Osteoporose kann mit Medikamenten erfolgreich behandelt werden. Sie erhalten durch Ihren Arzt ein auf Ihre individuelle Situation abgestimmtes Medikament. Details darüber finden Sie auf www.aktiongesundeknochen.at.

WICHTIG! KONSEQUENTE EINHALTUNG DER VERSCHRIEBENEN OSTEOPOROSE THERAPIE IST DIE VORAUSSETZUNG FÜR EIN MOBILES UND UNABHÄNGIGES LEBEN BIS INS HOHE ALTER.

► LEBENSSTIL

Durch diverse Anpassungen in Ihrem Lebensstil können Sie selber sehr viel zu Ihrer Knochengesundheit beitragen. Die drei Säulen der Osteoporose Basistherapie und zur Prävention sind:

► KNOCHENGESUNDE ERNÄHRUNG

Durch ausreichende KALZIUMZUFUHR kann ein gesunder und kräftiger Knochen aufgebaut und erhalten werden. Ebenso wirkt sich eine unzureichende PROTEINZUFUHR nachteilig auf die Entwicklung der Knochen und auf den Erhalt der Knochenmasse aus.

► VITAMIN D

Um das aufgenommene Kalzium verwerten zu können, braucht der Körper genügend VITAMIN D. Dieses wird bei Sonneneinstrahlung direkt auf die Haut in der warmen Jahreszeit vom Körper selbst gebildet. Einen kleinen Teil nehmen wir auch mit der Nahrung (z.B. Fisch) auf. Um aber das ganze Jahr über mit reichlich Vitamin D versorgt zu sein empfiehlt es sich, speziell im Winter, zu Vitamin D Präparaten zu greifen.

WAS TUN BEI OSTEOPOROSE? THERAPIE & PRÄVENTION

► BEWEGUNG

Bewegung ist nicht nur für den gesamten Körper gesund, sondern besonders wichtig für den Aufbau unserer Knochen. Wer nicht trainiert, kann bis 5 % der Muskel- und damit auch der Knochenmasse pro Jahr verlieren. Achten Sie auf einen ausgewogenen, Ihren eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten angepassten, regelmäßigen Bewegungs-Mix aus Kraft- und Ausdauertraining. Zumindest 3 Mal pro Woche eine halbe Stunde Training sollten Sie einplanen. So erhalten sie Ihren Körper gesund und Ihre Knochen stark.

► STURZPRÄVENTION

Die Zahl der Stürze nimmt mit dem Alter überdurchschnittlich zu. Die meisten Oberschenkelhals- und Unterarmfrakturen werden durch Stürze verursacht. Entsprechende Adaptierungen Ihrer Einrichtung (*helle Lampen, rutschsichere Teppiche...*), Ihres Schuhwerks, eine Überprüfung Ihrer Sehstärke etc. können Stürze und somit oft folgenschwere Knochenbrüche verhindern.

Durch eine Veränderung Ihres Lebensstils, knochenstarke Ernährung und konsequente Behandlung können Sie den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und ein Fortschreiten der Osteoporose verhindern.



Sie können vorab Ihr persönliches Osteoporose-Risiko mittels eines international standardisierten Online Tests überprüfen. ► Risikotest: www.aktiongesundeknochen.at