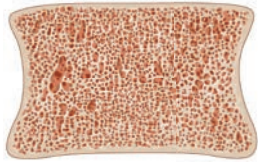
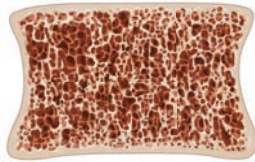


Was ist Osteoporose?

Osteoporose ist eine Erkrankung, die sich durch reduzierte Knochenstärke aufgrund niedriger Knochenmasse und reduzierter Knochenqualität auszeichnet. Durch diese Erkrankung wird der Knochen schwach und zerbrechlich, was wiederum ein erhöhtes Risiko von Frakturen durch einfache, alltägliche Aktivitäten erzeugt. Osteoporose kann sich schmerzlos über viele Jahre hinweg entwickeln, bis eine Fraktur auftritt.



Normaler Knochen



Osteoporotischer Knochen

Obwohl sich diese Erkrankung auf alle Knochen im Körper auswirken kann, können Frakturen an der Hüfte und Wirbelsäule besonders schwerwiegend sein. Eine Fraktur der Hüfte erfordert nahezu immer einen Krankenhausaufenthalt und eine OP. Sie kann die Fähigkeit zu gehen beeinträchtigen und zu langwierigen oder permanenten Behinderungen führen. Frakturen in der Wirbelsäule können auch ernsthafte Konsequenzen wie eine Verringerung der Körpergrösse, starke Rückenschmerzen, zunehmenden Rundrücken und in schwerwiegenden Fällen ein Einklemmen des Rückenmarks oder der Nerven haben.

Weitere Informationen

Weitere Informationen zu Osteoporose erhalten Sie bei Ihrem Chirurgen.

International Osteoporosis Foundation:
www.iofbonehealth.org

¹ Compston J, Cooper C, Hernlund E, Ivergård M, Jönsson B, Kanis J A, McCloskey E, Stenmark J, Svedbom A. Osteoporosis in the European Union: medical management, epidemiology and economic burden. Arch Osteoporos (2013) 8:136. DOI:10.1007/s11657-013-0136-1.

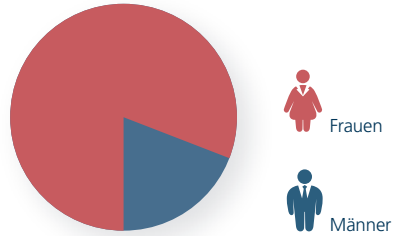


OSTEOPOROSE VERSTEHEN



Wer ist betroffen?

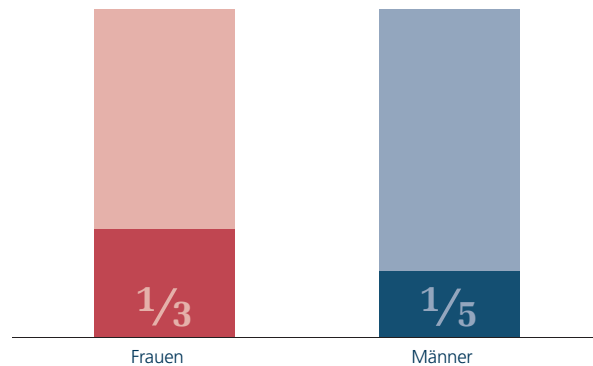
Es wird geschätzt, dass über 28 Millionen Menschen¹ in der EU entweder an Osteoporose oder geringer Knochenmasse leiden, was sie dem Risiko von Frakturen unterwirft. Von den von Osteoporose betroffenen Patienten sind 80% Frauen.



Von Osteoporose betroffene Bevölkerung

Das Risiko, Osteoporose zu entwickeln, ist bei Menschen grösser, die Familienangehörige mit dieser Krankheit haben. Darüber hinaus ist das Risiko bei Menschen mit weisser Hautfarbe und bei Asiaten erhöht.

Laut der International Osteoporosis Foundation erleidet eine von drei Frauen und einer von fünf Männern über 50 eine osteoporotische Fraktur.



Anteil der Bevölkerung über 50, der eine osteoporotische Fraktur erleiden wird

Wie wird Osteoporose diagnostiziert?

Eine frühzeitige Diagnose ist für die Vermeidung von Frakturen im Zusammenhang mit Osteoporose unabdinglich. Tests der Knochenmineraldichte (bone mineral density, BMD) können die Knochendichte an diversen Körperstellen messen. Diese Tests sind schmerzlos. Viele Fachleute empfehlen eine Art von BMD-Test unter Verwendung eines zentralen DXA (oder DEXA, Doppelröntgen-Absorptiometrie)-Scanners, der die Dichte in der Wirbelsäule und in der Hüfte misst. Weitere Scantechniken, die periphere Stellen wie das Handgelenk, Finger oder die Ferse messen, können auch effektiv sein.

Mit einem BMD-Test, der mit einem zentralen DXA-Scanner durchgeführt wird, kann man:

- Feststellen, ob ein Patient eine geringe Knochendichte besitzt, bevor eine Fraktur auftritt
- Feststellen, ob die Knochen eines Patienten an Dichte verlieren oder gleich bleiben, wenn der Test in Intervallen von einem Jahr oder mehr wiederholt wird
- Das Risiko auswerten, ob ein Patient in Zukunft eine Fraktur erleiden wird
- Einem Patienten und seinem Arzt dabei helfen, zu entscheiden, ob eine Behandlung erforderlich ist

Wie kann ich meine Knochengesundheit maximieren?

Während einige Risikofaktoren ausserhalb Ihrer Kontrolle liegen, gibt es bestimmte Lebensweisen, die Ihr Risiko, an Osteoporose zu erkranken, senken können oder Ihnen helfen können, weiteren Knochenverlust zu vermeiden:

- Nehmen Sie die empfohlenen Mengen Kalzium und Vitamin D zu sich.
- Betreiben Sie regelmässig Sport mit Krafttraining und Muskelstärkung.
- Vermeiden Sie Tabakgenuss und übermässigen Alkoholkonsum.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Gesundheit Ihrer Knochen.
- Lassen Sie einen Knochendichtetest durchführen und befolgen Sie die Anweisungen Ihres Arztes. Wenn bei Ihnen eine Osteoporose diagnostiziert wird, kann Ihnen Ihr Arzt bestimmte Medikamente verschreiben, die Knochenschwund stoppen oder verlangsamen können und dabei helfen, das Frakturrisiko zu mindern.

