

# Allgemeines

## Was ist Osteoporose?

Osteoporose ist eine **systemische Knochenerkrankung**, bei der die **Knochenfestigkeit und Knochenmasse abnimmt**.

Die Folge ist eine krankhaft **erhöhte Knochenbrüchigkeit**.

Osteoporose tut nicht weh:  
Erst **Knochenbrüche** führen zu **Schmerzen, Funktionseinschränkungen** und letztlich zur **Einschränkung der Lebensqualität**, bis hin zu einer **erhöhten Sterblichkeitsrate!**

## Formen der Osteoporose!

### Primäre Osteoporose:

Nicht Folge einer anderen Erkrankung

#### Typ 1. Postmenopausale Osteoporose:

Bei Frauen nach den Wechseljahren durch Hormonmangel

#### Typ 2. Senile Osteoporose:

Altersbedingte Form beider Geschlechter (Frau ab 70 LJ, Mann ab 80 LJ - ohne Risikofaktoren)

### Sekundäre Osteoporose:

Erhöhter Knochenabbau als Folge- oder Begleiterscheinung einer anderen Erkrankung

# Untersuchung

## Risikoabklärung

Überprüfung ihrer **persönlichen Risikofaktoren**, die zu einer **Osteoporose** führen können.

Einschätzung ihrer **persönlichen Risiken**, die zu einem **osteoporotischen Bruch** führen können.

Ausschluss bzw. Bestätigung eines osteoporotischen Knochenbruchs.

## Knochendichtemessung

Eine **leitliniengerechte Knochendichtemessung** wird mittels **DXA** (Dual-Röntgen-Absorptiometrie) an der Wirbelsäule, Hüfte und evtl. am Handgelenk durchgeführt.

## Laboruntersuchungen

Bestimmung von **Blutwerten**, die für Diagnostik und Therapie der Osteoporose relevant sind:

Blutspiegel von **Kalzium, Vitamin D3**

**Nieren-, Leber-, Schilddrüsenwerte**

Ausschluss osteoporoseähnlicher Erkrankungen  
evtl. Hormone und Knochenumbaumarker

# Therapie

## Aufklärung und Beratung...

... über den aktuellen Zustand Ihrer **Knochenfestigkeit**.

... über **vorbeugende Maßnahmen** gegen Osteoporose.

... über **therapeutische Möglichkeiten**.

## Therapeutische Maßnahmen

### Spezifische medikamentöse Therapie:

Speziell auf Sie abgestimmte **medikamentöse Therapie mit Tabletten, Injektionen oder Infusionen**.

Ergänzung von **Vitamin D3 und Calcium**

### Bewegung:

Spezielle Übungsprogramme zur **Muskelstärkung** und **Verbesserung der Koordination** zur **Steigerung der Knochenfestigkeit** und **Sturzprophylaxe**.

### Ernährung:

Durch eine gesunde **knochenorientierte Ernährung** werden die Ergebnisse der Therapie unterstützt.

# Kompetenzzentrum?!

## Warum?

Ca. **10 Millionen Frauen und Männer** in Deutschland leiden an Osteoporose.

In Deutschland besteht eine **Unterversorgung**:  
Ca. **75% der Betroffenen** bekommen keine **angemessene Diagnostik und Therapie**.

## Darum...

... haben wir Orthopäden einen **gewaltigen Versorgungsauftrag**.

Mit **Gründung des ersten Nordoberpfälzer Kompetenzzentrums für Osteoporose** wollen wir diesem Auftrag gerecht werden.

## Unsere Ziele:

Erkennen und Abschätzen Ihres **persönlichen Osteoporoserisikos!**

Aufklärung über **Osteoporose vorbeugende Maßnahmen!**

Durchführung einer **leitliniengerechten Diagnostik!**

Daraus Ableiten einer **leitliniengerechten Therapie!**

**Ernährungsberatung!**

**Bewegungstherapie!**

**Sturzprophylaxe!**

**Begleitung über die gesamte Therapiezeit!**

## Kontakt

# ONZ Weiden

Gemeinschaftspraxis für  
Orthopädie und Unfallchirurgie



Vohenstraußer Str. 17  
92637 Weiden



0961 39 00 60



[www.onz-weiden.de](http://www.onz-weiden.de)

## Nordoberpfälzer Kompetenzzentrum für

# Osteoporose



# ONZ

