

Prävention bei Osteoporose durch Bewegung und richtige Ernährung

Einer der häufigsten Knochenbrüche im Rahmen der Osteoporose ist die Schenkelhalsfraktur. Erschreckenderweise stirbt jeder fünfte Patient jenseits des 75. Lebensjahres im ersten Jahr nach einem schweren Hüftbruch in Folge einer Osteoporose. Mehr als die Hälfte der vorher mobilen Patienten können nach einem Jahr noch nicht ohne Hilfe gehen. Ein Oberschenkelhalsbruch schränkt die Lebensqualität für die allermeisten Patienten erheblich ein. Viele, die vorher noch ein selbständiges Leben führen konnten, werden pflegebedürftig. Deshalb muss die Vorbeugung von Knochenbrüchen ein ganz wesentlicher Baustein in der Vorsorge und Behandlung der Osteoporose sein.



Die Primärprävention sollte ambulant beim Spezialisten für Osteologie erfolgen. „Neben der Behandlung und insbesondere Sekundärprävention von Knochenbrüchen ist ein weiterer wesentlicher Baustein der Behandlung osteoporotischer Patienten die gezielte Schmerztherapie“, so Dr. Christof von Neukirch, Chefarzt der Argentalklinik. In diesem Zusammenhang spielen Bewegung und sehr dosierte Belastung eine große Rolle. „Jeder Knochen, auch der osteoporotische, braucht eine adäquate Belastung, um diese als biologischen Reiz für Wachstum und Verfestigung zu spüren“, ist seine Beobachtung. Eine wohldosierte physikalische und krankengymnastische Therapie im Trockenen wie im Wasser kann hier in nahezu allen Stadien helfen.

Sehr wichtig ist eine begleitende Schmerztherapie: so viel wie nötig, so wenig wie möglich. Und: ohne Mitarbeit des Patienten geht es nicht. Nur wenn dieser willens und in der Lage ist, die krankengymnastischen Übungen selbstständig zu Hause bei sich in der Wohnung ohne Rezept fortzuführen, besteht Aussicht auf langfristigen Erfolg. „Darüber hinaus fordern wir fast immer einen Lebensstilwandel“, so Dr. von Neukirch. „Dieser soll nicht das komplette Dasein von links nach rechts krepeln, sondern in kleinen Schritten Ernährung, regelmäßige Bewegung mit passenden Übungen und enger Anbindung an den dafür ausgebildeten Spezialisten umfassen.“ Ein Anfang kann während einer meist dreiwöchigen Reha gelegt werden. Sie bietet genau den richtigen Rahmen mit Entlastung und Distanzierung vom Alltag, in dem Neues ausprobiert werden kann.

Leider ist Osteoporose heute noch nicht heilbar, dafür aber in den allermeisten Fällen sehr gut behandelbar. Die Diagnose erfolgt zunächst aufgrund der klinischen Angaben und der Untersuchung, idealerweise durch speziell ausgebildete Osteologen. Im Zweifelsfall können bei entsprechender Indikation Knochendichtemessungen, Röntgenaufnahmen bzw.

Laboruntersuchungen des Blutes oder des Urins erfolgen. Aus all diesen Mosaiksteinen ergibt sich für den Spezialisten ein Bild, das dann zur richtigen Therapie führt. Diese besteht praktisch immer aus Bewegung und abgestimmter sportlicher Therapie oder Krankengymnastik. Darüber hinaus sind eine Ernährungsberatung sowie die Aufklärung über die Erkrankung unverzichtbar. Oft bremsen oder verhindern Medikamente ein weiteres Fortschreiten der Erkrankung. ■

Quelle: Waldburg-Zeil Kliniken

Drei Ebenen der Prävention

Bereits 1967 definierte die WHO drei Ebenen der Prävention. Die primäre Prävention umfasst vorbeugende Maßnahmen am völlig Gesunden, um Erkrankungen zu vermeiden. Die sekundäre Prävention beinhaltet vorbeugende Maßnahmen bei bereits bestehenden Risikofaktoren, die sich nicht weiter verschlimmern sollten. Die tertiäre Prävention soll eine weitere Verschlechterung nach bereits eingetretenen irreversiblen Ereignissen (in unserem Beispiel Knochenbrüche) vermeiden. ■