



# Damit Osteoporose nicht zum Problem wird

Möglichen Gefahren rechtzeitig vorbeugen



*Ein hohes Alter zu erreichen ist nur dann schön, wenn die Gesundheit mitspielt. Aber je älter man wird, umso größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass eine Osteoporose das Leben schwer macht. ORTHOpress sprach mit Ulrich Hannemann, Orthopäde in Albstadt, über die Möglichkeiten osteoporosebedingten Einschränkungen vorzubeugen.*

Herr Hannemann, wie kann der Entwicklung einer Osteoporose begegnet werden?

U. Hannemann: Viel Bewegung und eine knochenfreundliche Ernährung sorgen schon in Kindheit und Jugend dafür, dass genügend Knochenmasse aufgebaut wird. In späteren Jahren kann mit den gleichen Maßnahmen ein übermäßiger Knochenabbau verhindert werden. Wobei allerdings auf die richtige Bewegung zu achten ist. So erreicht man viel mit speziellem Krafttraining oder mit reflektorischen Muskelkontraktionen durch eine Ganzkörpervibration. Auch die „Fünf Esslinger“, spezielle Übungen, die leicht zu Hause durchgeführt werden können, helfen die Beweglichkeit, Kraft, Balance und Ausdauer zu erhalten.

Woran erkennt man eigentlich, ob man eine Osteoporose hat bzw. osteoporosegefährdet ist?

U. Hannemann: Nur die genaue Diagnostik kann hierüber Auskunft geben. Es ist daher sinnvoll, dass jeder frühzeitig die Dichte seiner Knochen untersuchen lässt. Gleichzeitig sollten verschiedene Tests durchlaufen werden, wie z. B. das Gehen über Platten, die eine plötzliche Bodenunebenheit simulieren oder das Durchführen von Sprüngen und Bewegungsabläufen, die Aufschluss über die verbliebene Kraft, Schnelligkeit und Koor-

dination geben. Diese Messwerte geben schließlich einen deutlichen Hinweis auf zu behandelnde Defizite und die Therapiemöglichkeiten. Insgesamt können wir so das persönliche Risikoprofil erstellen und eine individuelle Therapie entwickeln. Bei der Risikobeurteilung kommt es allerdings sehr darauf an, mit welcher Messmethode die Knochendichte festgestellt wird. Nicht alle erfüllen international anerkannte Qualitätskriterien. Die Dual-Röntgen-Absorptiometrie, kurz DXA-Messung genannt, entspricht den Leitlinien der deutschsprachigen Gesellschaften für Knochenerkrankungen. Dieses Verfahren ist das zurzeit aussagekräftigste, weil es genau an den Stellen misst, die besonders bruchgefährdet sind: Oberschenkelhals und Wirbelkörper.

Wenn bereits eine Osteoporose vorliegt, können Betroffene dann noch etwas tun?

U. Hannemann: Die Diagnose Osteoporose sollte als Aufforderung verstanden werden, aktiv zu werden. Entscheidend ist es dann, Stürze, bei denen Knochen brechen könnten, zu verhindern bzw. deren Folgen abzumildern. Verhindern lassen sich Stürze durch ein gezieltes, angepasstes Kraft- und Balancetraining. Damit können selbst in höchstem Alter noch Zuwächse an Kraft und Koordination erreicht werden. So vorbereitet können die Trainierten dann beim Stolpern

den Körper wesentlich besser abfangen und einen Sturz vermeiden. Passiv kann die Sicherheit erhöht werden durch spezielle Hüftprotektoren. Dabei handelt es sich um Kunststoffschalen, die seitlich in einer fixierenden Baumwollunterhose sitzen und beim Fallen den besonders gefährdeten großen Rollhügel schützen. Dass Stolperfallen in der Wohnung beseitigt werden und die Medikation optimal eingestellt wird, versteht sich dabei natürlich von selbst. Ich halte es für ganz entscheidend, dass osteoporosegefährdete und erkrankte Menschen nach einem ganzheitlichen Konzept, das sowohl Sturzprophylaxe als auch Knochenfestigkeit berücksichtigt, behandelt werden.

Herr Hannemann, herzlichen Dank für das Gespräch.

