

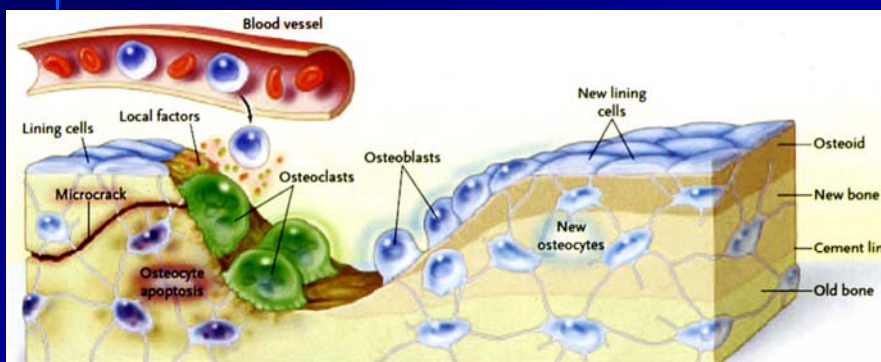
Osteoporose

OÄ. Dr. Barbara Dietze

www.echokurs.at
Vorträge

Osteoporose

Knochenaufbau



Osteoporose

Welche Knochen sind betroffen?



Oberschenkelhals-
knochen



Wirbelsäule

Osteoporose

Was ist Osteoporose?

- Knochenmasse
- Mineralgehalt der Knochen
- veränderte Knochenmikroarchitektur

normal







Osteo-
porose




Osteoporose

Risikofaktoren I

■ Vererbung

- erstgradige Verwandte mit osteoporotischen Brüchen







■ geschlechtsspezifische

-  Beginn der Pubertät
- unregelmäßige Regel
-  Stillzeiten (> 6 Monate)
-  Hormontherapie bei
 - Entfernung der Eierstöcke
 - frühem Wechsel

Osteoporose

Risikofaktoren II

■ Lebensstil und Ernährung

- Rauchen
-  Alkohol
-  Milch, -produkte
-  körperliche Betätigung
- lange Ruhigstellung (z.B. Gips)
-  Körpergewicht
-  Gewichtsverlust
-  Sonne

Osteoporose

Risikofaktoren III

■ Erkrankungen

- Schilddrüsenüberfunktion
- chronische: Lunge, Darm, Leber, Niere
- Gelenksrheumatismus
- Nierensteine
- Magenteilentfernung
- Laktoseunverträglichkeit usw.

Osteoporose

Risikofaktoren IV

■ Medikamente

- Kortison (> 3 Monate)
- Abführmittel
- Zytostatika (Krebsmedikamente)
- Psychopharmaka (gegen Depression)
- Antiepileptika (gegen Epilepsie)
- Antikoagulantien (zur Blutverdünnung)
- Antiöstrogene (bei Brustkrebs)
- Antiandrogene (bei Prostatakrebs)
- Immunsuppressiva (unterdrücken die körpereigene Abwehr)

Osteoporose

Prävention

- Kindheit
 - ↑ Milchprodukte
 - ↑ Bewegung
 - normales Gewicht
- nach dem Wechsel
 - Gymnastik, Joggen, Wandern
 - Krafttraining
 - ↑ Aufenthalt im Freien

Osteoporose

Bewegungspyramide



© Styria vitalis & Verband von Sportwissenschaftlern Österreichs - VSO

Osteoporose

Diagnose

- Arzt-PatientInnengespräch (FRAX)
- klinische Untersuchung
- Röntgen von Brust- und Lendenwirbelsäule
- Knochendichtemessung (DXA)
- Laboruntersuchung

Osteoporose

Knochendichtemessung

- Dual-Röntgen-Absorptiometrie-Verfahren
- T-Wert:

≥ -1	normal
-1 bis -2,5	Osteopenie
$\leq -2,5$	Osteoporose

Osteoporose**Vitamin D**

- wird in der Haut durch UV-B-Licht aus Vorstufen gebildet
- nur 20% stammen aus der Nahrung in Seefisch, Eigelb, Milch, -produkten
- täglicher Bedarf
 - Jugendliche 400 IU
 - Erwachsene 600-800 IU
- www.naehrwertrechner.de

Osteoporose**Kalzium**

- täglicher Bedarf:
 - Kind 800 mg
 - ab 20 Jahren 1200 mg
 - Wachstum, Schwangerschaft, Knochenentkalkung 1500 mg
- in: Milch,-produkten, Sesam
- Aufnahme nimmt mit Alter ab
- „Kalziumräuber“: Cola-Getränke
- www.naehrwertrechner.de

Osteoporose

Basistherapie

- Vitamin D: 400 – 800 IE
- Kalzium: 500 – 1000 mg
- Maxi-Kalz Vit.D3®, Cal-De®, Cal-D-Vita®
- ↑ Ausdauertraining
- Krafttraining
- ↑ Aufenthalt in frischer Luft
- kein Rauchen
- ↓ Alkohol

Osteoporose

Bewegungspyramide



© Styria vitalis & Verband von Sportwissenschaftlern Österreichs - VSO

Osteoporose

Regeln für das Training

- Gesundheitszustand abklären
- langsam und behutsam beginnen
- Steigerung in kleinen Schritten
- Auf- und Abwärmen
- Trainingspulsbereich
- kein Wettkampf
- keine Pressatmung
- korrekte Bewegungsausführung
- nicht mit vollem Magen trainieren

www.gesundesleben.at

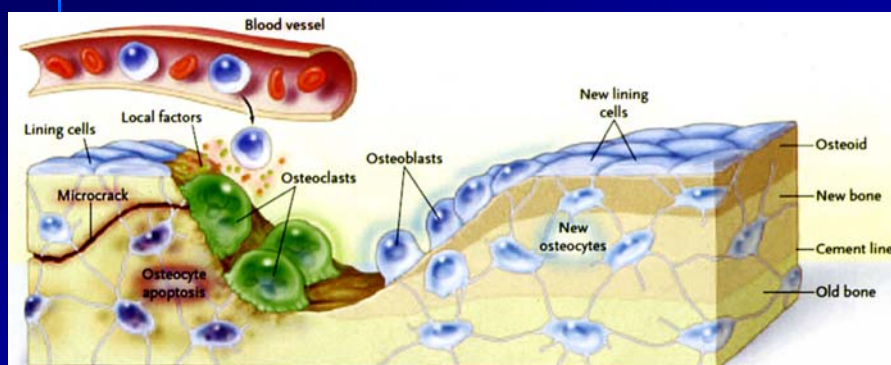
Osteoporose

Sturzprophylaxe

- richtiges Sehen, passende Brille
- ausreichende Beleuchtung
- Haltegriffe im Bad
- rutschfeste, ebene Bodenbeläge
- !! Überdosierung von Psychopharmaka
- !! Schlafmittel nicht verspätet nehmen

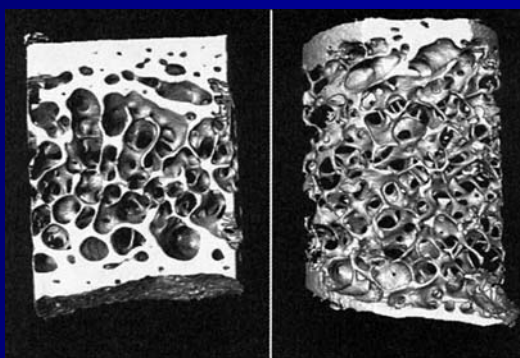
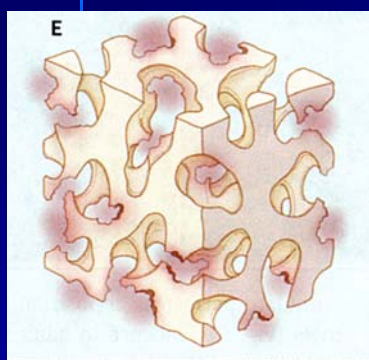
Osteoporose

Knochenaufbau



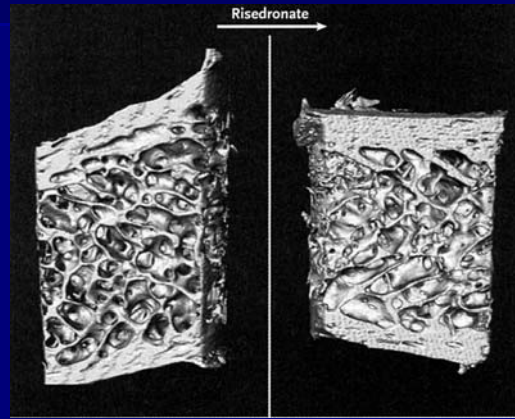
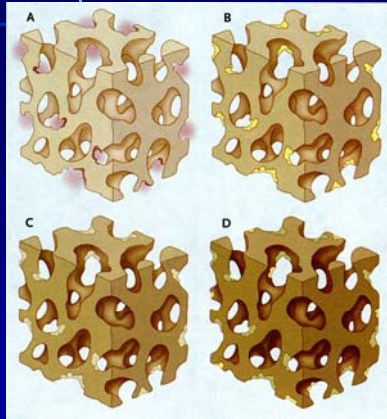
Osteoporose

natürlicher Verlauf



Osteoporose

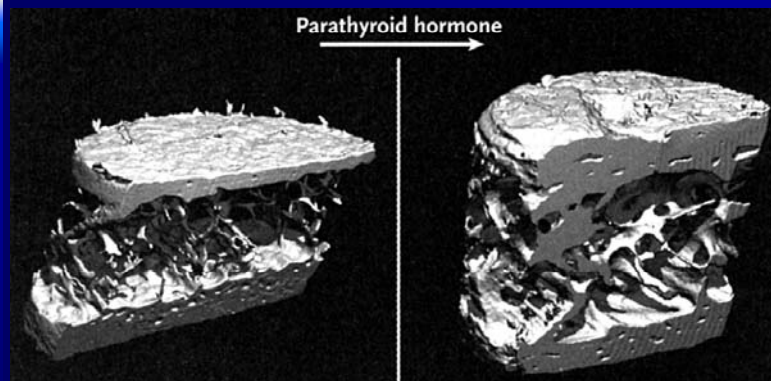
antiresorptive Therapie -> verhindert Abbau



- Bisphosphonate: Fosamax®, Actonel®
- SERM: Evista

Osteoporose

anabole Therapie -> fördert Anbau



- Parathormon: Forsteo®

Osteoporose

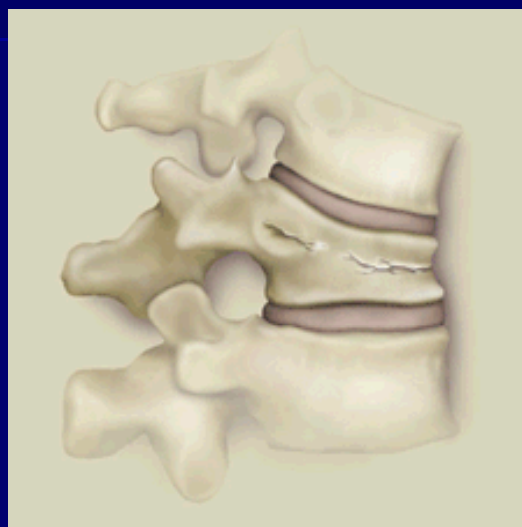
duale Therapie

- vermindert Knochenabbau
- fördert Knochenanbau
- Strontiumranelat
- Protelos®

Osteoporose

Wirbelsäulenchirurgie I

Kyphoplastie



Osteoporose

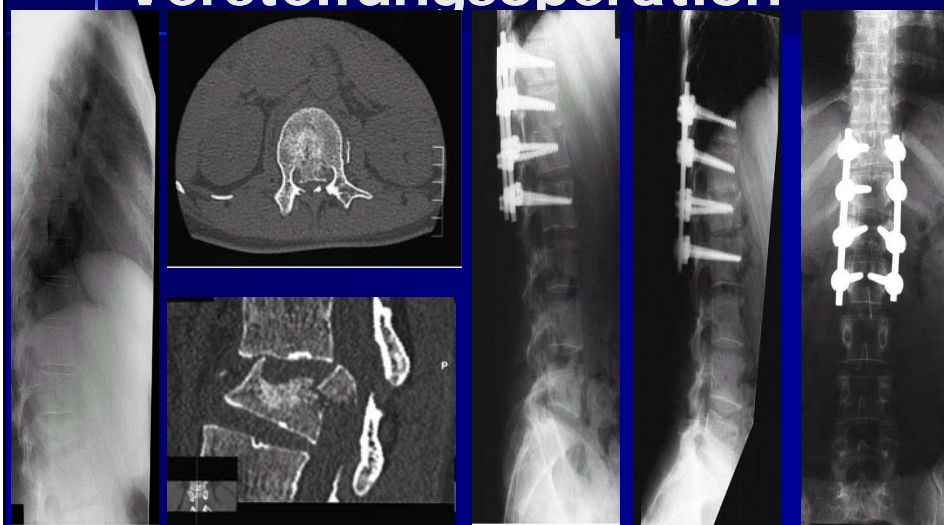
Wirbelsäulenchirurgie II

Vertebroplastie



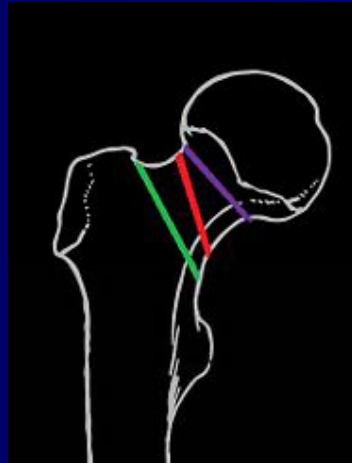
Osteoporose

Wirbelsäulenchirurgie III Versteifungsoperation



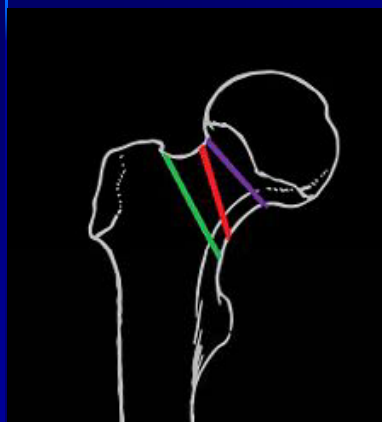
Osteoporose

Oberschenkelhalsfraktur Hüfttotalendoprothese



Osteoporose

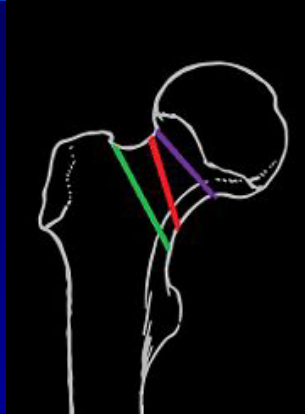
Oberschenkelhalsfraktur Zugschraubenosteosynthese bei medialem Bruch



Osteoporose

Oberschenkelhalsfraktur

Dyn.Hüftschraube



Gleitnagel