

# Osteoporose

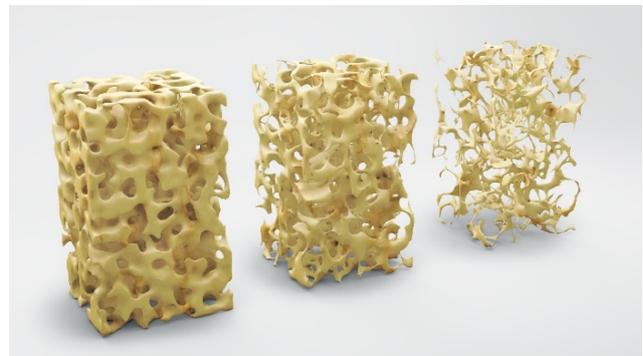
griech. Osteo = Knochen / poros = Loch → frei übersetzt „löchriger Knochen“

## Definition

Häufigste Erkrankung des Knochens, die das gesamte Skelett betrifft.

## Folgen:

- Verlust an Knochenmasse
- Verschlechterung der Knochenstabilität
- Knochenbrüche



## Therapieziel

Vermeidung einer Osteoporose  
(Primärprophylaxe)

Vermeidung von Frakturen  
(Sekundärprophylaxe)

Vermeidung von Folgefrakturen  
(Tertiärprophylaxe)

## Allgemeine Maßnahmen zur Osteoporoseprophylaxe sowie Therapie

- Förderung von Muskelkraft und Koordination
- Sturzprophylaxe (bspw. Stolperfallen im Haushalt beseitigen)
- Nikotin- und Alkoholkarenz

## Basisuntersuchung

Uneingeschränkte Empfehlung bei Männern und Frauen ab dem 70. Lebensjahr, sowie nach jedem Knochenbruch bei Sturz aus dem Stand.

Bei hohem individuellem Frakturrisiko altersunabhängig (Risikofaktoren beachten!

Fragen Sie Ihre(n) Hausarzt / -in).

- Röntgenaufnahmen der Brust- und Lendenwirbelsäule
- Knochendichtemessung
- Blutuntersuchung

## Medikamentöse Therapieprinzipien

Basistherapie durch Sicherung der Vitamin D- und Calciumzufuhr (bei Mangelzuständen als Nahrungsergänzung notwendig).

## Spezifische Therapie:

- Hemmung des Knochenabbaus
- Förderung des Knochenaufbaus