



Dr. med. C.-P.

Hammerle.

Orthopädie | Sportmedizin |

Chirotherapie | physikalische Therapie | ambulante OP

Praxis-Info 01/2010

OSTEOPOROSE

FÜR UNSERE PATIENTEN

Sehr verehrte Patientin,
sehr verehrter Patient,

wir haben bei Ihnen eine **Osteoporose** festgestellt. Osteoporose bedeutet Knochenschwund und gehört heute zu den wichtigsten Erkrankungen des Alters. Bei der Osteoporose wird der normale, altersbedingte Knochenverlust übermäßig und krankhaft und kann zu Brüchen im Bereich der Wirbelsäule, im Bereich des Schenkelhalses und an allen anderen Knochen führen.

Bei Wirbelkörperbrüchen kommt es zu den bekannten Veränderungen: Die Wirbelsäule bildet einen Buckel und der Mensch wird kleiner.

Die Knochendensitometrie, mit der wir die Osteoporose bei Ihnen festgestellt haben, gestattet ein frühzeitiges Erkennen dieses Knochenverlustes im Bereich der Wirbelsäule und des Schenkelhalses.

Wie können Sie sich vor weiterem Knochenverlust schützen?

1. Ausreichende **Calciumzufuhr** (ca. 1000 bis 1500 mg Calcium pro Tag), calciumreiche Nahrungsmittel entnehmen Sie bitte unserer Diätempfehlung. Gleichzeitig sollten Sie phosphatreiche Lebensmittel wie Fleisch, Flüssigkeiten und Softdrinks meiden.
2. **Körperliche Aktivität:** Ein Knochen bleibt stabil, wenn er täglich dem Muskelreiz ausgesetzt ist. Eine gekräftigte Muskulatur verhindert darüber hinaus die Gefahr von Stürzen und Knochenbrüchen. Zur Vermeidung der Osteoporose eignet sich Schwimmen, Gymnastik, isometrische Übungen und krankengymnastische Haltungsschulung.
3. ausreichende Zufuhr von Vitamin D. Dies ist enthalten in Meeresfisch, kann aber auch vom Hausarzt oder Orthopäden 1x im Monat intramuskulär gespritzt werden. Zur Aktivierung des Vitamin D brauchen wir Sonnenlichte!
4. Bei nachgewiesener Osteoporose ist die Versorgung des Körpers mit Bisphosphonaten der Versorgungsstandart. Man kann diese Stoffe einmal pro Monat oder auch seit neuestem per Infusion 1x im Jahr zuführen.

Ein Therapie-Erfolg oder eine weitere Zunahme der Osteoporose kann nach einem Jahr durch eine erneute Knochendensitometrie kontrolliert werden. Vielleicht wollen Sie sich dieses Datum vormerken; wenn Sie wünschen, erinnern wir Sie rechtzeitig an den Termin.

Wir klären Sie gerne durch unseren Osteoporosevortrag am Donnerstagabend 18:30 Uhr hierüber auf.

Persönliche Diätempfehlung:



www.gesundinFN.de

