

Osteoporose

**Autor:**

Dr. med. Thomas Langenegger
Facharzt FMH für Rheumatologie, Rehabilitation und Physikalische Medizin
Leiter Osteoporosezentrum, Medizinische Klinik Zuger Kantonsspital

Was ist Osteoporose?

Osteoporose (im Volksmund Knochenschwund) ist eine Skeletterkrankung. Typisch bei der Osteoporose ist die verringerte Knochenmasse und eine poröse Knochenstruktur. Dadurch sind die Knochen schwächer und sie brechen leichter.

Normalerweise besteht ein Gleichgewicht zwischen den knochenauf- und knochenabbauenden Zellen. Wenn dieses Gleichgewicht gestört wird, kann es zu einer Osteoporose kommen.

Etwa 95% aller Patienten leiden an einer "primären Osteoporose", für die keine direkte Ursache gefunden wird. Sie steht in engem Zusammenhang mit dem Alter und mit dem Hormon- und Kalziumstoffwechsel. Die vererbte Veranlagung scheint eine der Hauptrisikofaktoren für die primäre Osteoporose zu sein.

Bei der sekundären Osteoporose können verschiedene Krankheiten die Osteoporoseerkrankung begünstigen: Störungen im Kalzium- oder Kortisonstoffwechsel, Mangel an Geschlechtshormonen, Funktionsstörungen der Schilddrüse, Stoffwechselerkrankungen (Diabetes), Chronische Magen-Darmerkrankungen, oder bestimmte Medikamente (Kortisonpräparate).

Was sind die Konsequenzen der Osteoporose?

Folgen der Osteoporose sind eine Abnahme der Körpergrösse, eine im Alter aufgetretene Verkrümmung der Brustwirbelsäule (Buckel), Brüche des Vorder- oder des Oberarms und des Schenkelhalses nach Bagatellstürzen. Schenkelhalsbrüche und teilweise auch Wirbelkörperbrüche sind nicht nur schmerzhaft, sondern gelegentlich mit lebensbedrohlichen Komplikationen verbunden. Ca. 1/3 aller Frauen und 1/5 aller Männer über 50 Jahre erleiden in ihrem Leben mindestens einen dieser Knochenbrüche.

Wie wird die Osteoporose diagnostiziert ?

Entscheidend ist die frühzeitige Erfassung eines erhöhten Osteoporoserisikos. Da die Osteoporose bis zum ersten Knochenbruchereignis meistens unbemerkt verläuft, ist eine Früherfassung nur mittels einer gezielten Abklärung möglich. Als Standardmethode gilt zur Zeit die Knochendichtemessung mit der sogenannten DXA - Technik. Diese Untersuchung erlaubt zudem eine optimale Ueberwachung und Kontrolle einer Osteoporosebehandlung.

Was kann man gegen Osteoporose tun ?

Wichtig sind bereits im Wachstumsalter präventive Massnahmen wie genügend körperliche Aktivität und Kalziumzufuhr.

Wenn eine Osteoporose vorliegt stehen heute gute Medikamente zur Behandlung und damit Verminderung der Knochenbrüchigkeit zur Verfügung. Je früher die Osteoporose diagnostiziert wird, desto besser ist eine Behandlung möglich.