

## Osteoporose (Knochenschwund)

**Osteoporose** (Knochenatrophie; Knochendekalkifikation; Knochendemineralisation;) wird umgangssprachlich als Knochenschwund bezeichnet.

Es kommt bei dieser Erkrankung zu einer zunehmenden Verminderung der Knochenmasse- und -qualität, wodurch sich das Risiko für Frakturen (Knochenbrüche) deutlich erhöht.

Falls Sie unter einem oder mehreren der nachfolgend genannten Symptomen leiden, kann es sich um diese Erkrankung handeln:

- Schmerzen
- Minderung der Körpergröße
- Muskelschmerzen
- Muskelverhärtungen

Bei zunehmenden Wirbelkörperdeformierungen treten im weiteren Verlauf ein typischer Gestaltwandel und eine Haltungsänderung auf:

- Tannenbaumphänomen (= Faltenbildung der Haut)
- "Witwenbuckel"
- Muskelwulstung im Nacken

### Diagnostik

Falls eines dieser oben genannten Symptome bei Ihnen vorliegt, wäre nachfolgende **Diagnostik** angezeigt:

1. Eingehende körperliche Untersuchung (inkl. Gesundheitscheck)
2. Knochendichtemessung (DXA)
3. Röntgendiagnostik
4. ggf. Kernspintomographie (MRT)
5. ggf. Computertomographie (CT)
6. ggf. spezielle orthopädische Blutuntersuchungen

### Therapie

Falls die Diagnose der Osteoporose gesichert ist, werden nachfolgende **Behandlungen** in Abhängigkeit vom Stadium der Erkrankung durchgeführt:

- Ernährungsberatung inkl. spezieller Supplementierung (Nahrungsergänzungsmittel)
- Medikamentöse Osteoporosetherapie
- **Bewegungstherapie**
  - Einzelgymnastik
  - Gruppengymnastik
  - Wassergymnastik
  - Orthopädietechnische Versorgung (Mieder, Bandage, Korsett)

Gerne beraten wir Sie, wie eine Osteoporose erfolgreich diagnostiziert, vermieden oder therapiert werden kann.