



01. April 2015

Altersmedizin

Osteoporose rechtzeitig diagnostizieren

Um die Folgen einer Osteoporose möglichst gering zu halten, ist eine rechtzeitige Diagnose wichtig. Die aktuelle Leitlinie empfiehlt daher eine Basisdiagnostik für Frauen ab dem 70. und Männer ab dem 80. Lebensjahr.

Knochenbrüche gehören zu den häufigsten Folgen der Osteoporose.

Osteoporose ist eine der häufigsten Erkrankungen im Alter. Dabei kommt es zum Abbau von Knochenmasse, wodurch die Knochen an Stabilität verlieren. Die häufigsten Symptome des Knochenschwunds sind Schmerzen und Knochenbrüche, die ohne ersichtlichen Grund oder bereits bei geringer Krafteinwirkung auftreten.

Der größte Risikofaktor für die Osteoporose ist der Alterungsprozess, erklärt Professor Franz Jakob von der Orthopädischen Klinik der Universität Würzburg in der Zeitschrift „Der Internist“. Zwar kann Osteoporose jeden treffen, doch ab dem 70. Lebensjahr steigt die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung einer Osteoporose sprunghaft an. So kann bei 45 Prozent der über 70-jährigen Frauen und bei 17 Prozent der gleichaltrigen Männer eine erniedrigte Knochendichte festgestellt werden.

Osteoporose häufiger Grund für Hüftfrakturen

Verantwortlich für die Zunahme der Osteoporose im Alter sind eine eingeschränkte biomechanische Adaptation, eine verminderte Regenerationsfähigkeit sowie ein Nachlassen der körperlichen Aktivität. Hinzu kommen eine verringerte Fähigkeit zur Vitamin-D-Produktion in der Haut und eine reduzierte Resorption von Kalzium. Und auch bestimmte Erkrankungen und Medikamente können den Knochenabbau beschleunigen.

Wie wichtig die Vorbeugung gegen Osteoporose ist, zeigt eine aktuelle Metaanalyse. Demnach stellt eine gesicherte Osteoporose nach einem Sturz bei älteren Menschen das höchste Risiko für weitere Stürze und schwerwiegende Folgen wie beispielsweise eine Hüftfraktur dar. Problematisch ist allerdings, dass die Osteoporose lange Zeit keinerlei Symptome zeigt. Daher empfiehlt die aktuelle Leitlinie für Frauen ab 70 und Männer ab 80 Jahren eine Basisdiagnostik. Dazu gehört eine ausführliche Anamnese, um etwaige Risikofaktoren festzustellen, eine Ernährungsanalyse sowie Testverfahren, mit denen Kraft

und Balance überprüft werden. Ab zwei Stürzen pro Jahr wird zu einem umfassenden geriatrischen Assessment geraten.

Krafttraining kann Folgen von Osteoporose lindern

Wird eine Osteoporose festgestellt, gehört zur Basistherapie immer die adäquate Versorgung mit Vitamin D und Kalzium. Ergänzt werden sollte dies durch Trainingsprogramme, die das Sturz- und Frakturrisiko verringern. Am sinnvollsten sind hier Programme, mit denen Kraft und Koordination gestärkt werden. In schweren Fällen kann auch eine medikamentöse Therapie der Osteoporose sinnvoll sein. Das Ziel der Osteoporose-Therapie ist immer der Erhalt der Lebensqualität, der Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag sowie die Reduzierung von Schmerzen.