

PATIENTEN BERICHTEN:

OSTEOPOROSE**Kronen
Zeitung**Ausflüge gehören
zu ihrem Leben dazu

19.10.2024

„Anfangs war es nur Rückenweh . . .“

Anlässlich des Welt-Osteoporose-Tages am 20. 10.
verrät Uschi M., wie sie mit der Erkrankung lebt

Vor Lebenslust strotzend, sitzt Uschi M. in der Ordination ihres Orthopäden. Keine Spur von Gebrechlichkeit – und das, obwohl die 77-Jährige seit Jahren an Osteoporose lei-

det. Doch von Anfang an: „Ich ging regelmäßig zur Knochendichtemessung und hatte nie sehr gute Werte – aber auch keine Schmerzen“, erzählt die rüstige Niederösterreiche-

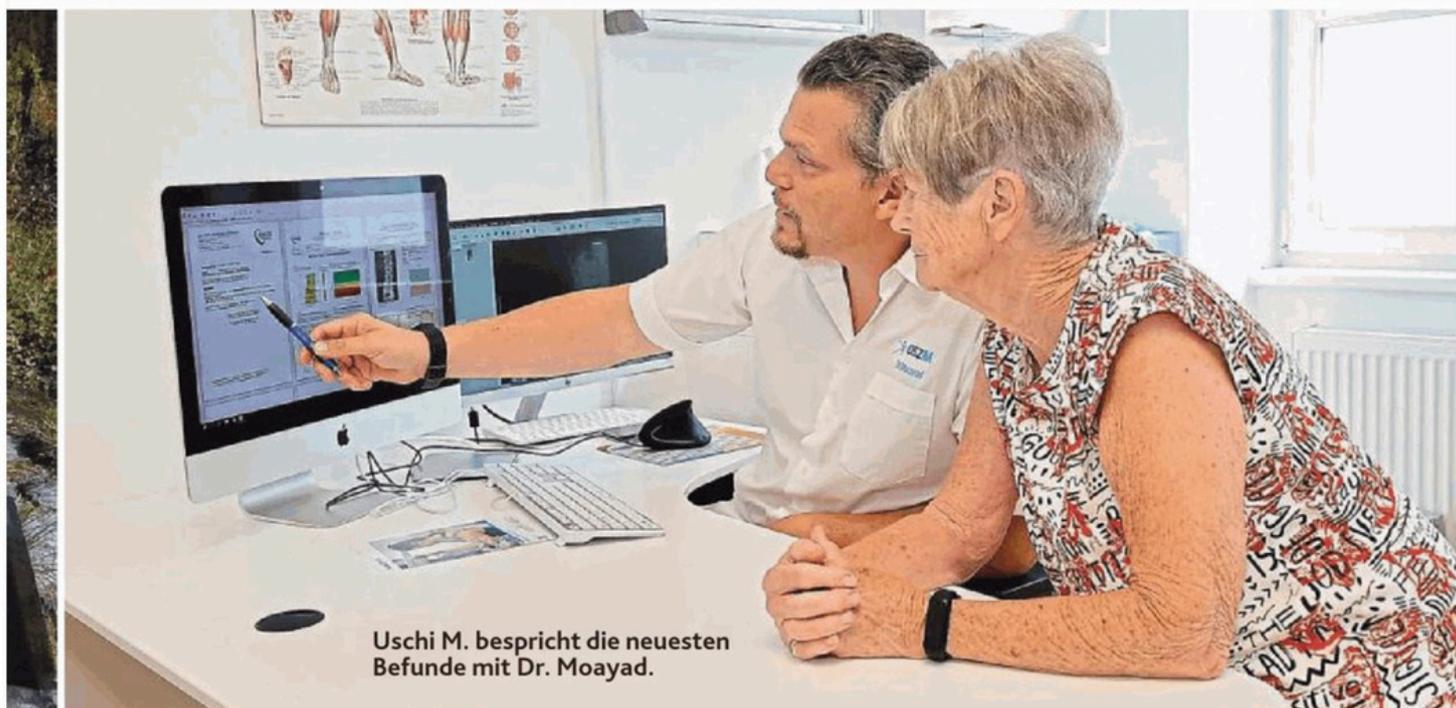
rin. Die Knochendichtemessung wird übrigens ab dem 62. Lebensjahr von der Krankenkasse bezahlt. „Die erste Messung findet idealerweise spätestens nach dem Wechsel statt. Früher

Osteoporose-Therapie anno 1989

DIE BEHANDLUNG unterschied sich im Gründungsjahr unserer Krone GESUND deutlich von den heutigen Ansätzen. Damals standen v. a. Kalzium- und Vitamin-D-Präparate im Vordergrund, um die Knochendichte zu verbessern und -brüche zu verhindern. Ein weiterer wichtiger Bestandteil war die Hormonersatztherapie (HRT), insbesondere bei postmenopausalen Frauen. Diese sollte den Verlust von Östrogen ausgleichen, der nach der Menopause auftritt und zu einer Abnahme der Knochendichte führen kann. Allerdings war die HRT nicht ohne Risiken und wurde später aufgrund von Beden-

ken hinsichtlich Nebenwirkungen (z. B. erhöhtes Risiko für Brustkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen) weniger häufig eingesetzt. Medikamente wie Bisphosphonate, die heute eine große Rolle in der Behandlung spielen, waren damals noch nicht weit verbreitet. Für die Diagnostik wurden Röntgenaufnahmen herangezogen. Moderne bildgebende Verfahren (etwa die DXA-Knochendichtemessung) fanden erst etwas später breitere Anwendung.

35
JAHRE



Uschi M. bespricht die neuesten Befunde mit Dr. Moayad.

beginnen sollte man nach einer Krebsbehandlung inklusive antihormoneller Therapie [Anmerkung: Diese unterdrückt die Wirkung von Hormonen auf die Krebszellen] sowie in Folge von hormoneller Verhütung wie etwa der Pille“, berichtet Orthopäde Dr. Steven K. Moayad aus Wien.

Bereits vor Längerem bekam sie daher von einem Arzt für Physikalische Medizin eine Spritzentherapie verordnet, die den Knochenabbau reduziert und den -aufbau unterstützt.

Krafttraining nützt Muskeln und Knochen

„Vor ein paar Jahren plagte mich dann aber so starkes Kreuzweh, dass ich einen Orthopäden aufsuchte“, erzählt Uschi M. „Im Laufe des Gesprächs sind wir auf meine Osteoporose zu sprechen gekommen und dass ein Kraftaufbau für Knochen und Muskeln gut wäre.“ „Dazu habe ich ihr geraten, da aufgrund des stärkeren Sehnenszugs bzw. Reizes dann mit einem besseren Knochenaufbau zu rechnen ist“, erklärt ihr

behandelnder Orthopäde, Dr. Moayad.

Noch immer würden viele Patienten Rückenschmerzen anstehen lassen oder fälschlicherweise an Rheuma anstatt an Osteoporose denken, warnt der Facharzt. Daher Probleme abklären lassen! Übrigens sind 52% aller Frauen in der Gruppe für Fragilitätsfrakturen (Knochenweiche bedingte Brüche) nicht oder schlecht versorgt, was ihre Osteoporose betrifft.

Uschi M. willigte ein, gezieltes Training zu machen. „Zuerst wurden meine Muskelmasse und -verteilung sowie Beweglichkeit und Kraft getestet. Dann ging es mit dem Krafttraining los. Alle sechs Wochen hatte ich kurze Check-ups“, so die 77-Jährige, die anderen Osteoporose-Patienten dazu rät, nicht ohne Betreuung und am besten in einem spezialisierten Studio zu sporteln.

„Bereits nach einigen Wochen bemerkte ich, dass meine Muskeln zunahmen. Das motivierte mich zum Weitermachen.“ Zwei Monate später waren ihre Rückenschmerzen verschwunden.

Bei der nächsten Knochendichtemessung hatten sich auch ihre Werte verbessert. Sogar die Spritzen-therapie konnte wieder abgesetzt werden.

Was tut die Patientin sonst noch für ihre Knochen? „Gesund ernährt habe ich mich immer schon, allerdings leide ich an Laktoseintoleranz und darf daher z. B. keine Milch [Anmerkung: enthält Kalzium für Knochenaufbau] trinken. Daher achte ich nun besonders darauf, auf andere Art und Weise genügend Kalzium und Vitamin D zu mir zu nehmen“, erzählt die engagierte Seniorensportreferentin des Pensionistenverbandes.

Wassergymnastik und Golf als Hobbys

Abgesehen von dreimal wöchentlicher Trainingstherapie pflegt sie auch weitere sportliche Hobbys wie Golf, Wassergymnastik (sogar als Lehrerin) und Gartenarbeit. Auf Skifahren und Radfahren – beides erst spät erlernt – verzichtet sie seit etwa drei Jahren, u. a. aufgrund des hohen Sturz- und Frakturrisikos.

Mag. Monika Kotasek-Rissel



Untersuchung der Wirbelsäule



Der Orthopäde prüft Kraft und Haltemuskulatur.