



Praxis

# Knochendichtemessung

Dr. med. Gabriele R. Kussmann



Lunar Insight®

Liebe Patientinnen,

## Osteoporose verstehen:

O. bedeutet zu wenig Knochenmasse – die Knochen brechen schneller.

Ursächlich ist das Nichterreichen der max. Knochenmasse mit 20-30 Jahren oder der vermehrte Knochenschwund danach (neg. Bilanz)

O. bleibt lange unerkannt, bis das Knochengestänge einbricht und schmerzhaft verunstaltete Frakturen (Brüche) auftreten, die unbeweglich machen.

**Wichtig: auch heute noch sterben 15% an Folgen einer Oberschenkelfraktur und 30% werden pflegebedürftig!!**

## Osteoporoserisiken

Angeboren ist die O. in ca 50% (Abstammung, Geschlecht, Alter)

Vermeidbar+ erworben ist die O. bei Bewegungsmangel oder übermäßigem Sport, Untergewicht, Fehlernährung (Diäten, Fastfood)

Alkohol und Nikotin („Raubritter“ im Knochen)

Hormonmangel (Wechseljahre, Testosteronmangel)

Kalziumverlust in Schwangerschaft und Stillzeit

Medikamente (Kortison, Blutverdünnung, Antiepileptika)

Krankheiten (Rheuma, Leber/Nieren, Schilddrüse)

**Vorausgegangene Knochenbrüche erhöhen das Risiko 5fach!!**

## Osteoporosedagnostik

Hinweise geben die Krankengeschichte, die körperliche Untersuchung, evtl. wenige Bluttests

-Lendenwirbelsäule röntgen (Bandscheibe, Wirbelkörper, )

-Knochendichtemessung (DXA)- Röntgen, 10 Minuten, aussagekräftig (T-Werte)

-**Ultraschallmessung Ferse** (Achilles Lunar®) zur Einschätzung des Frakturrisikos (1/2-1 jährliche Kontrollen)

-Bestimmung von Knochenmarkern (Knochenumsatzmessung)

-Knochenbiopsie (selten zum Ausschluss eines Tumors..)

## Osteoporose vorbeugen

a. vermehrte körperliche Aktivität, Wirbelsäulengymnastik

b. 1000mg Kalzium täglich (Milch, Joghurt, Mineralwasser mit Kalzium)

c. 1000IE Vit. D (als Tablette zum Essen täglich)

d. Vit. K (dunkelgrünes Gemüse), Vit. C und E

e. **Knochenräuber** stoppen ! (Rauchen, Alkohol!)

f. Ggf. Hormonersatztherapie, Soja (?), Biphosphonate

Sturzgefahr reduzieren (Stolperfallen im Umfeld), Bewegungskoordination

**Ziel: Zunahme der Knochendichte zur Vermeidung von Frakturen**

Wenn Sie Interesse an der Knochendichtemessung mit Ultraschall haben, sprechen Sie uns bitte an ! Wir beraten Sie gerne und führen auf Wunsch die Untersuchung in unserer Praxis durch. Die Kosten für die Untersuchung werden nicht von der Krankenkasse übernommen und betragen 35,00 Euro (nach GOÄ).