

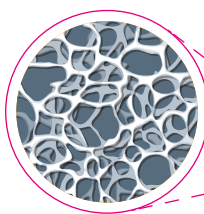
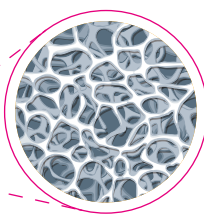
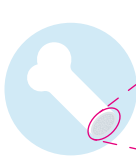
Leben mit Osteoporose

Etwa sieben Millionen Deutsche sind an Osteoporose erkrankt. Insbesondere Frauen ab dem 50. Lebensjahr sind davon betroffen. Jährlich kommen rund 885.000 Menschen hinzu.¹

Symptome

Bei Osteoporose verlieren die **Knochen** ihre Festigkeit. Sie werden porös, was zu Knochenbrüchen – besonders an Wirbelkörper, Oberschenkelhals und Unterarm – führen kann.

Gesunder Knochen



Poröser Knochen



Die Einbrüche des Wirbelkörpers können zu einer **Fehlhaltung** führen, der Rücken bildet einen sogenannten „Witwenbuckel“. Weitere Symptome können ein Rückgang der Körpergröße oder starke, chronische Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule sein.

Risikofaktoren

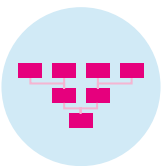
Risikofaktoren für die Ausprägung einer **primären Osteoporose** sind:



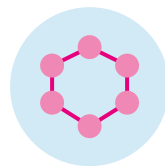
Geschlecht
(weiblich)



Alter



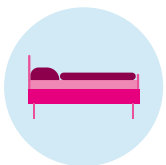
Familiäre
Veranlagung



Hormonstatus



Wenig
Bewegung



Lange
Bettlägerigkeit



Untergewicht



Ernährung
(z. B. Fastfood,
Softdrinks)



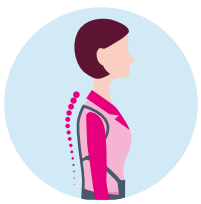
Konsum von
Alkohol, Kaffee,
Zigaretten

Eine **sekundäre Osteoporose** kann als Folge von bestimmten Vorerkrankungen oder als Nebenwirkung von Medikamenten entstehen.

Therapie und Tipps

Wirbelsäulenaufrichtende **Orthesen** von medi wie die **Spinomed** und **Spinomed active** erinnern den Träger während einer Fehlhaltung mit sanftem Druck an die richtige Haltung. Der Oberkörper richtet sich durch eigene **Muskelkraft** wieder auf. So sorgt eine Rückenorthese für eine aufrechte Haltung und fungiert zugleich als Trainingsgerät für die Rumpfmuskulatur:

Rundrücken /
Witwenbuckel



Aufgerichtete
Haltung mit Orthese

Positive Effekte der Spinomed und Spinomed active:

Senkung des **Sturzrisikos**, weil die Körperschwankungen um bis zu **25 %** reduziert werden^{2,3}

Kräftigung der **Bauchmuskulatur** um bis zu **56 %**^{2,3}

Kräftigung der **Rückenmuskulatur** um bis zu **73 %**^{2,3}

Minderung der **Rundrückenbildung** (Kyphosewinkel) um bis zu **11 %**^{2,3}

Linderung von **Schmerzen** um bis zu **47 %**^{2,3}

Reduzierung der **Alltagseinschränkungen** um bis zu **54 %**^{2,3}

Steigerung des allgemeinen **Wohlbefindens** um bis zu **18 %**^{2,3}

Diese Sportarten eignen sich besonders für Osteoporose-Patienten:



Wandern



Nordic Walking



Skilanglauf



Schwimmen



Tanzen

Die richtigen Bausteine für die Ernährung bei Osteoporose:

Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitaminen, Calcium und Eiweiß kann die Therapie effektiv unterstützen.

Milchprodukte (Vollmilch, Joghurt, Käse)

Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Tofu)

Gemüse (Fenchel, Grünkohl, Petersilie, Broccoli)

Nüsse und Samen (Sesam, Mandeln, Haselnüsse, Paranüsse)



Für eine optimale Calcium-Aufnahme in den Knochen sorgt **Vitamin D**, beispielsweise durch viel Bewegung an der frischen Luft oder durch die Einnahme von Vitamin- Präparaten und Vitamin-D-haltigen Lebensmitteln (zum Beispiel Hering, Lachs, Thunfisch, Eigelb, Käse, Avocado).

Der Arzt stellt die Diagnose und entscheidet über die Therapie. Bei medizinischer Notwendigkeit kann er eine Orthese verordnen. Im medizinischen Fachhandel wird der Patient von geschultem Personal vermessen. Die Orthese wird anschließend individuell auf den Patienten angepasst.

¹ Epidemiologie der Osteoporose: Bone Evaluation Study, Deutsches Ärzteblatt 2013, 4, 52 ff.

² Pfeifer M et al. Die Wirkungen von zwei neu entwickelten Rückenorthesen auf Rumpfmuskelkraft, Körperhaltung und Lebensqualität bei Frauen mit postmenopausaler Osteoporose. Eine randomisierte Studie. Am J Phys Med Rehabil 2011;90(5):805–815.

³ Pfeifer M et al. Die Wirkungen einer neu entwickelten Rückenorthese auf Körperhaltung, Rumpfmuskelkraft und Lebensqualität bei Frauen mit postmenopausaler Osteoporose. Eine randomisierte Studie. Am J Phys Med Rehabil 2004;83(3):177–186.