

Auswertung

0 - 3,5 Punkte	geringes Osteoporoserisiko
4 - 6,0 Punkte	mäßiges Osteoporoserisiko <i>Eine Osteoporoseprophylaxe ist sinnvoll.</i>
6,5 - 9 Punkte	deutliches Osteoporoserisiko <i>Eine Untersuchung des Knochenstatus ist sinnvoll.</i>
über 9 Punkte	hohes Osteoporoserisiko <i>Eine Untersuchung des Knochenstatus ist notwendig.</i>

Ist die Messung der Knochendichte aufwändig?

In unserer Praxis wird die Knochendichte nach dem DEXA Verfahren gemessen. Diese Methode zeichnet sich durch eine äußerst geringe Strahlenbelastung aus und wurde für die Zulassungsstudien der heute gängigen Medikamente verwendet. Der Patient liegt bekleidet auf der Untersuchungsfläche, ein Arm mit dem Sensor fährt über ihn hinweg.

Die Untersuchung selbst dauert dann nur wenige Minuten.

Wann erfolgt die Auswertung?

Auf Wunsch kann diese sofort erfolgen. Wenn alle Befunde zur Beurteilung Ihres Frakturrisikos bei uns vorliegen, werden diese mit Ihnen in einer gesonderten Sprechstunde ausgewertet.



Wilhelmsdorfer Landstraße 37
14776 Brandenburg an der Havel
Telefon: (0 33 81) 6 19 81 88 oder 79 89 93
www.pichelbauer.de

Facharzt für Orthopädie,
Chirotherapie und Sportmedizin
Dr. med. Matthias Pichelbauer



Facharzt für Orthopädie,
Chirotherapie und Sportmedizin
Dr. med. Matthias Pichelbauer

OSTEOPOROSE

Der „Stille Knochendieb“

Was ist Osteoporose?

Als Osteoporose bezeichnet man eine über das normale Maß hinausgehende Brüchigkeit des Knochens, die durch eine Verminderung der Knochenmasse und eine Zerstörung der Knochenstruktur verursacht wird.

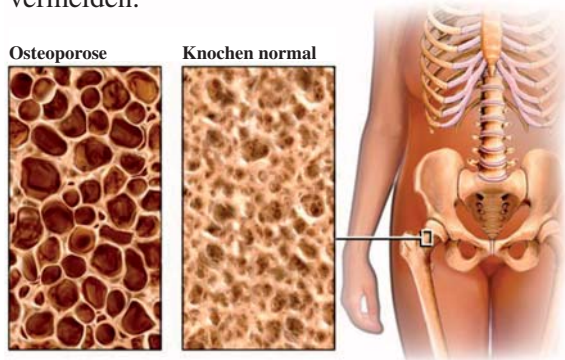
Diese Knochen können schon bei geringer Belastung und oder einfachen Stürzen brechen.

Die meisten dieser Brüche könnten verhindert werden.

Warum ist Prophylaxe so wichtig?

Da es sich bei dieser Erkrankung um einen „stillen Dieb“ handelt, machen sich Symptome und Schmerzen erst bemerkbar, wenn der Knochen so schwach geworden ist, dass er bricht. Zumeist treten die Knochenbrüche an der Hüfte, der Wirbelsäule, den Rippen oder am Handgelenk auf. Hierdurch entstehen, unabhängig von dem Leid der Betroffenen, Kosten in Milliardenhöhe im Gesundheitswesen.

Ziel muss es deshalb sein, durch eine gute Früherkennung und Therapie die Spätzustände der Erkrankung zu vermeiden.



Osteoporose: Bin ich gefährdet?

Der Verlust an Knochenmasse nimmt während und nach den Wechseljahren dramatisch zu. Besonders gefährdet sind außerdem Patienten, die für längere Zeit Cortison einnehmen müssen oder mussten.

Weitere Risikofaktoren sind beispielsweise weiße Hautfarbe, helle Haut, geringes Körpergewicht, chronische Darmerkrankungen, falsche Ernährungsgewohnheiten und wenig Bewegung.

Zur Früherkennung empfehlen wir Ihnen unseren **Osteoporose Check up!** Die nachfolgenden Fragen helfen Ihnen, ihr Osteoporoserisiko abzuschätzen.

1. Wie alt sind Sie?

- 40 - 59 J – 0 Punkte 60 - 69 J – 1 Punkt
 70 - 79 J – 2 Punkte 80 - 99 J – 3 Punkte

2. Zeitpunkt der 1. Regelblutung

13. - 14. Lj. – 0 Punkte 15. - 17. Lj. – 1 Punkt
 älter 18. Lj. – 2 Punkte

3. In welchem Alter hatten Sie Ihre Menopause (Eintritt in die Wechseljahre?), bzw. wurden Ihre Eierstöcke ggf. operativ entfernt?

- nach d. 48. Lj. – 0 Punkte
 nach d. 45. Lj. – ½ Punkt
 nach d. 40. Lj. – 1 Punkt
 vor d. 40. Lj. – 2 Punkte

4. Werden Sie seit Beginn der Wechseljahre bzw. nach der Eierstocks-OP mit Hormonen behandelt? (Gel, Tabletten, Pflaster)

- ja – 0 Punkte nein – 1 Punkt

5. Ich treibe Sport (3 x 30 Min./Woche) und/oder übe/übte einen Beruf aus, in dem ich körperlich gefordert bin.

- ja – 0 Punkte nein – 1 Punkt

6. Haben Sie seit Ihrem 45. Lebensjahr einen der folgenden Knochenbrüche erlitten? (außer durch Verkehrsunfälle)

- keine Frakturen – 0 Punkte
 Hüftgelenk – 3 Punkte
 Wirbelbruch – 2 Punkte
 Unterarm – 1 Punkt
 Andere z.B. Rippen – 1 Punkt

7. Gibt es Osteoporose in Ihrer Familie (s. Frage 6)?

- ja – 1 Punkt nein – 0 Punkte

8. Ihr Gewicht z.Z. beträgt

- unter 53 kg – 3 Punkte 53 - 56 kg – 2 Punkte
 57 - 60 kg – 1 Punkt 61 - 99 kg – 0 Punkte

9. Ich leide an einer/mehreren der folgenden Krankheiten:

- chronisch-entzündliche Darmerkrankung
Zuckererkrankung (z.B. Diabetes mellitus)
Schilddrüsenerkrankung Rheuma
Nierenerkrankung Asthma
 ja – 1 Punkt nein – 0 Punkte

10. Wieviele Aussagen treffen auf Sie zu?

- Ich bin starke Raucher/in. (mehr als 20 Jahre)
Ich trinke viel Kaffee. (mehr als 3 Tassen täglich)
Ich nehme regelmäßig Abführmittel ein.
Ich wurde wegen eines Tumors oder Epilepsie behandelt.

pro zutreffende Aussage 0,5 Punkte _____ x 0,5 Punkte

11. Ich musste schon einmal über einen Zeitraum von mehr als 1 Jahr Kortisonpräparate einnehmen.

- ja – 1 Punkt nein – 0 Punkte

Nur für Männer:

12. Hat Ihre Potenz in den letzten Jahren nachgelassen?

- ja – 1 Punkt nein – 0 Punkte

13. Fallen Ihnen zunehmend Achsel- und Schamhaare aus?

- ja – 1 Punkt nein – 0 Punkte

14. Mussten Ihnen die Hoden entfernt werden?

- ja – 1 Punkt nein – 0 Punkte

Gesamtpunkte _____ Punkte