



DR. MED. FABIAN HEITMANN INFORMIERT:

## WAS IST OSTEOPOROSE?

Osteoporose ist eine Knochenerkrankung, die dazu führt, dass die Knochen an Dichte und Festigkeit verlieren. Dies kann zu einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche und anderen Komplikationen führen. Glücklicherweise gibt es Schritte, die man ergreifen kann, um das Risiko für Osteoporose zu verringern und die Gesundheit der Knochen zu erhalten.

### Kann man die Knochendichte messen?

Ja, eine DXA-Messung ist ein wichtiger Test zur Diagnose von Osteoporose und zur Bewertung des Frakturrisikos. DXA steht für Dual-Energy-X-Ray-Absorptiometrie und ist eine spezielle Röntgenuntersuchung, die die Knochendichte misst. Durch die Messung der Knochendichte kann festgestellt werden, ob die Knochen an Dichte und Festigkeit verloren haben und ob ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche besteht.

### Wie funktioniert eine Untersuchung?

Die DXA-Messung ist eine schnelle und schmerzfreie Untersuchung, bei der der Patient auf einer speziellen Liege liegt und ein kleines Röntgengerät über den betroffenen Körperbereich bewegt wird. In der Regel wird die Messung an der Lendenwirbelsäule und den Hüftknochen durchgeführt. Die DXA-Messung ist eine sehr genaue Methode zur Diagnose von Osteoporose und zur Bewertung des Frakturrisikos.

Die Ergebnisse der DXA-Messung werden in Form eines T-Werts angegeben. Der T-Wert vergleicht die gemessene Knochendichte mit der durchschnittlichen Knochendichte eines jungen gesunden Erwachsenen.

Ein T-Wert von  $-1$  oder höher wird als normal angesehen, während ein T-Wert zwischen  $-1$  und  $-2,5$  als Osteopenie (verminderte Knochendichte) und ein T-Wert von  $-2,5$  oder niedriger als Osteoporose diagnostiziert wird.

### Wem empfehlen wir eine Knochendichtemessung?

Die DXA-Messung wird empfohlen für Frauen nach den Wechseljahren und Männer über 50 Jahren, die ein erhöhtes Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche haben. Auch Menschen mit bestimmten Risikofaktoren wie langfristiger Kortikosteroidbehandlung, Schilddrüsenproblemen oder einem niedrigen Body-Mass-Index sollten eine DXA-Messung in Erwägung ziehen. Wir beraten Sie gerne individuell zu Ihrem Risiko.

Insgesamt ist die DXA-Messung eine wichtige Methode zur Diagnose von Osteoporose und zur Bewertung des Frakturrisikos. Durch die frühzeitige Erkennung von Osteoporose kann das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamt und das Risiko für Knochenbrüche reduziert werden. Wenn Sie ein erhöhtes Risiko für Osteoporose haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Durchführung einer DXA-Messung.

### Was kann ich selber gegen Osteoporose machen?

Eine der wichtigsten Maßnahmen zur Osteoporosevorsorge ist regelmäßige Bewegung. Bewegung kann dazu beitragen, die Knochen zu stärken und ihre Dichte zu erhöhen. Es wird empfohlen, mindestens 30 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Tag durchzuführen, wie zum Beispiel Joggen, Tanzen oder Schwimmen.

Eine weitere wichtige Maßnahme zur Osteoporosevorsorge ist die Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Kalzium, Vitamin D und anderen Nährstoffen, die für die Gesundheit der Knochen wichtig sind, kann dazu beitragen, die Knochen zu stärken und das Risiko für Osteoporose zu reduzieren.

Schließlich sollten Menschen, insbesondere Frauen nach den Wechseljahren, ihre Knochendichte regelmäßig überwachen lassen und gegebenenfalls mit uns über Behandlungsoptionen sprechen. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung von Osteoporose kann dazu beitragen, das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen und das Risiko für Knochenbrüche zu verringern.

Insgesamt gibt es viele Maßnahmen, die man ergreifen kann, um das Risiko für Osteoporose zu reduzieren und die Gesundheit der Knochen zu erhalten. Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, der Verzicht auf schädliche Gewohnheiten und die Überwachung der Knochendichte sind wichtige Schritte zur Osteoporosevorsorge. Die Kosten für eine Knochendichtemessung werden bei uns in der Praxis nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

### Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie

*Dr. med. Fabian Heitmann  
Johann-Schmitz-Platz 4  
50226 Frechen*

*Tel.: 0 22 34 - 52 636*

*Fax: 0 22 36 -14 775*

*E-Mail: [info@ortho-heitmann.de](mailto:info@ortho-heitmann.de)*

*[www.ortho-heitmann.de](http://www.ortho-heitmann.de)*

### Sprechzeiten:

*Mo. & Di.: 8-13 und 14-18 Uhr*

*Mi. & Fr.: 8-14 Uhr*

*Do.: 8 - 13 und 13:30-16 Uhr*

*Alle Kassen und privat*