



MATTHIAS KISS Orthopädie & Unfallchirurgie

Medikamentöse Osteoporosetherapie

1. Vitamin D3 1000IE täglich
2. Calcium 800mg täglich über den Tag verteilt (ideal als Wasser) über die Ernährung
3. Bisphosphonate (z.B. Alendron 70mg 1xpro Woche, oder als Spritze alle 3 Monate)

Allgemeine Informationen

Basistherapie:

Die Basistherapie ist eine ausreichende Versorgung mit Calcium und Vitamin D. Kann die Versorgung mit Calcium über die Ernährung nicht sichergestellt werden, wird die Anwendung entsprechender Medikamente empfohlen. Gleiches gilt für Vitamin D. Wenn Betroffene Gesicht, Arme und Beine nicht ausreichend häufig der Sonne aussetzen (können) oder ein hohes Sturz- und Frakturrisiko besteht.

Körperliches Training:

Regelmäßige Bewegung wirkt sich speziell auf den Knochenstoffwechsel positiv aus. Daher wird ein Ausdauer-, Kraft- und Gleichgewichtstraining empfohlen, das an die individuellen Bedürfnisse angepasst ist und mindestens zwei- bis dreimal pro Woche erfolgen sollte.

Medikamente:

Bei einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche wird eine Behandlung mit speziellen Osteoporose-Medikamenten (z. B. Bisphosphonaten) empfohlen. Diese bremsen den Knochenabbau und fördern den Knochenaufbau.

Sturzprophylaxe:

Um Knochenbrüche (z.B. Oberschenkelhalsbruch) zu vermeiden, sollten sich Betroffene vor Stürzen schützen (Stolperfallen in der Wohnung beseitigen, Sehstärke überprüfen lassen etc.). Zusätzlich kann ein regelmäßiges Training der Muskelkraft und Koordination das Sturzrisiko senken.

Schmerzbehandlung:

Bei chronischen Beschwerden ist eine effektive Schmerztherapie wichtig, damit die Beweglichkeit der Betroffenen erhalten bzw. wiederhergestellt werden kann. Anderenfalls wird ein gefährlicher Teufelskreis aus Schmerzen, körperlicher Schonung und weiterem Knochenabbau entstehen.

Selbsthilfe:

Für viele Osteoporose-Patienten bieten Selbsthilfegruppen einen wichtigen Rahmen, um sich über die Krankheit zu informieren und mit anderen Betroffenen auszutauschen.