

Osteoporose und Ihre Folgen für die Knochen

Verlust der Mikroarchitektur:
Als Beispiel ein Lendenwirbel
(Im Vergleich normal und osteoporotisch)



Bruch (Einbruch) eines Wirbelkörpers:
Dies ist der häufigste Bruch als Folge von Osteoporose. Es kommt zu einer Verkrümmung der Wirbelsäule.



Unterarmknochen:
Dort treten manchmal die ersten Knochenbrüche auf.



Oberschenkelhalsbruch:
Der Bruch eines Oberschenkelhalses gilt als schwerwiegende Folge der Osteoporose.



Nach dem Bruch beginnt das Leiden. Osteoporose ist eine Krankheit, die mit einem Verlust der Knochensubstanz verbunden ist. Als Folge wird der Knochen porös und brüchig. Zu Knochenbrüchen kommt es hauptsächlich an Wirbelsäule und Oberschenkelknochen. Heute zählt die Osteoporose zu den häufigsten Erkrankungen des Knochengerüsts.

Gruppenleitung

Heidi Lampe
Oberndorf 78
91472 Ipsheim
Tel.: 09846-1259

Betreuung der Funktionsgymnastik

Physiotherapeutin mit Zusatzausbildung
Osteoporose Sport /Refresher

Wöchentliche Gymnastik:

Dr. Becker PhysioGym
Schwarzallee 10
91438 Bad Windsheim / Sporthalle

jeden Dienstag:
16.30 - 17.15 Uhr Funktionstraining
17.15 - 18.00 Uhr Funktionstraining

Gesprächstermine finden nach Vereinbarung statt.

dieses Projekt wird aus Mitteln des



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen

gefördert,



Osteoporose Knochenschwund

Landesverband Bayern
Selbsthilfegruppe Bad Windsheim

Gefördert durch den Runden Tisch
der Krankenkassen

Unser Motto:

Gemeinsam sind wir stark

Wer, wenn nicht der Betroffene selbst, weiß am besten, was Hilfe und Erleichterung schafft. Dies sind Gründe, warum immer mehr Selbsthilfegruppen entstehen.

Was kann eine Selbsthilfegruppe tun?

Vorbeugen ist besser als heilen!

Die Gruppe hilft durch gezielte Aufklärungsarbeit.

Hilfe zur Selbsthilfe

Sie möchte den Betroffenen helfen, sich in einer Gemeinschaft zusammenzufinden.

Aktivitäten

Sie bietet regelmäßig Gymnastik unter speziell für den Osteoporosesport geschulter Physiotherapeutin an.



Information

Sie möchte Ansprechpartner sein für alle Betroffenen, die Probleme haben und diese alleine nicht bewältigen können.

Die angebotene Funktionsgymnastik wird von den Krankenkassen (Rezept für Funktionsgymnastik) gefördert.

Unsere gemeinsamen Gruppenaktivitäten werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Diagnose Osteoporose

Osteoporose ist eine Erkrankung des Knochenstoffwechsels. Nach der Bewertung der Weltgesundheitsorganisation WHO gehört diese Volkskrankheit zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit. Man geht in Deutschland von 8 Mill. Betroffener aus, davon 20% Männer. Eine Früherkennung ist schwierig. Erst wenn sich starke Schmerzen einstellen oder die ersten Brüche auftreten, wird die Krankheit erkannt. Das hat Folgen für die Behandlungskosten.

Dabei könnte ein Großteil der Kosten eingespart, und Schmerzen und Folgeschäden verhindert werden, wenn erste Anzeichen (Rückenschmerzen) und Risikofaktoren beachtet würden.



Risikofaktoren allgemein:

Genetische Veranlagung, Geschlecht, Alter, falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Nikotin und Alkohol. Jede Störung des Körperstoffwechsels kann zur Beeinflussung des Knochenstoffwechsels führen!

Risikofaktoren durch andere Gründe:

Überfunktion der Schilddrüse, Diabetes mellitus Typ 1, rheumatoide Arthritis, chron. Magendarmkrankung, Überfunktion der Nebenniere, Krebs

Risikofaktoren durch bestimmte Medikamente:

Antiepileptika, Cortison, Glitazonen/Tabletten zur Behandlung von Diabetes Typ 2, Medikamente zur Magensäurehemmung



gesunder Knochen



Osteoporose



Fortgeschrittene Osteoporose

Aufgaben und Ziele des BfO sind:

- Gründung und Betreuung von Selbsthilfegruppen
- Ausbildung von Therapeuten
- Ausbildung von GruppenleiterInnen
- Unterstützung der Osteoporoseforschung
- Vertretung der Interessen von Osteoporose-Betroffenen
- Trocken-/Wassergymnastik in Gruppen mit speziell ausgebildeten Physiotherapeuten



Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.

Kirchfeldstraße 149

40215 Düsseldorf

Telefon 0211/301314-0

Telfax 0211/301314-10

E-Mail: info@osteoporose-deutschland.de

Osteoporose Landesverband Bayern

www.bayern.osteoporose-deutschland.de

E-Mail: LfO-Bayern@osteoporose-deutschland.de