

## OSTEOPOROSE

# Physikalische Medizin bei Osteoporose

Dr. Alexander Fellmann-Bauer, Facharzt für Physikalische Medizin im Kurhaus Engelsbad der BVA und im Kurhaus der Stadt Baden

*Osteoporose ist eine Knochenkrankung mit erniedrigter Knochenmasse und gestörtem Fein Aufbau des Knochengewebes, die zu erhöhter Brüchigkeit führt. Knochen (z.B. Wirbel- oder Oberschenkelknochen) brechen dann von selbst oder bereits bei geringen Belastungen, etwa bei einem vergleichsweise harmlosen Sturz.*

Leider wird die Osteoporose in ihrer gesundheitspolitischen Bedeutung weltweit unterschätzt. Immer noch findet sich bei PatientInnen und selten sogar Ärzten die Ansicht, Osteoporose gehöre zum natürlichen Alterungsprozess. 85% der Frauen nach den Wechseljahren kennen den Begriff Osteoporose zwar, glauben aber selbst kein erhöhtes Osteoporoserisiko zu tragen.

### Jede dritte Frau hat Osteoporose

Zu diesem Zeitpunkt ist aber jede dritte Frau bereits tatsächlich erkrankt ohne es zu wissen. Unter den Männern im fortgeschrittenen Lebensalter ist jeder siebente betroffen. Die Möglichkeit zu Früherkennung und Therapie ist bereits in weiten Teilen vorhanden und hat nachgewiesenermaßen gute Erfolge, dennoch werden in den meisten europäischen Ländern weniger als ein Fünftel der Erkrankten tatsächlich behandelt.

Angesichts dieser Erkenntnisse hat das EU-Parlament Empfehlungen an die europäische Kommission und die Regierungen der Mitgliedsstaaten, insbesondere Entscheidungsträger und nationale Politiker ausgegeben: **Die Osteoporosevorbeugung soll ausdrücklich zum gesundheitspolitischen Ziel erklärt und Aufklärungskampagnen eingeleitet werden.**

Die Öffentlichkeit und die Vertreter der

Heilberufe sollen über die Bedeutung einer ausreichenden Calcium- und Vitamin-D-Zufuhr informiert werden.

### Wovon hängt die Bruchfestigkeit ab?

Unter der Voraussetzung einer ausreichenden Zufuhr von Calcium und einer genügenden körpereigenen Bildung bzw. Zufuhr von Vitamin D erreicht der Knochenmineralgehalt im Zeitraum von 25. bis zum 30. Lebensjahr sein Maximum. Der Aufbau von Knochenmasse im Altersbereich vor und rund um die Pubertät ist vor allem stark von der körperlichen Aktivität zu diesem Zeitpunkt abhängig.

Aus Untersuchungen an Jugendlichen ist bekannt, dass Sportarten, mit intensiven stoßartig Kräften auf den Bewegungsapparat eine wesentlich höhere Knochendichte erzeugen. Dagegen bergen stark auszehrende Sportarten wie z.B. bestimmte Extremausdauersportarten sowie Sportarten, die mit einer sehr schlanken Gestalt verbunden sind wie z.B. Ballett das Risiko schon im Jugendalter eine verminderte Knochendichte zu entwickeln.

Aber auch nach dem 30. Lebensjahr hat körperliche Aktivität speziell in der oben erwähnten Art weiterhin einen wesentlichen Einfluss auf den Knochenstoffwechsel. Der ab diesem Alter langsam beginnende Abbau des Mineralgehalts wird durch den Einfluss von Bewegung stark gebremst.

Wie schon berichtet gibt es abgesehen von einem Mangel an Bewegung noch eine Reihe weiterer Lebensumstände die den Knochenumsatz negativ beeinflussen, wie falsche Ernährung, Rauchen, frühes Einsetzen der Wechseljahre sowie auch Osteoporoseerkrankung in der Familie.

### Physikalische Medizin

Nun soll über die unterstützende Behandlung der Osteoporose mit den Methoden der Physikalischen Medizin berichtet werden. Sie hängt von den Auswirkungen der Erkrankungen in der jeweiligen Lebenssituation des Patienten ab:

Das knöcherne Skelett des Patienten hat die Aufgabe gemeinsam mit der Muskulatur, Stabilität und Bewegung - insbesondere auch das aufrechte Gehen - der Schwerkraft entgegen zu ermöglichen. Die Knochen übernehmen dabei die Aufgabe dank ihrer Festigkeit einer verbiegenden Belastung zu widerstehen. Genau diese Funktion der Festigkeit ist bei der Osteoporose durch zunehmende Brüchigkeit gestört. Andererseits ist aber wie oben erwähnt gerade die verbiegende Belastung der beste Reiz die Osteoporose aufzuhalten. Die Kunst der physikalischen Osteoporosebehandlung liegt also in erster Linie in einer richtig dosierten Bewegungstherapie, dem sogenannten Osteoporosetraining. Gemeinsam mit anderen Formen der Heilgymnastik verbessert es vorrangig Muskelkraft und Muskelausdauer, darüber hinaus auch Beweglichkeit sowie Geschicklichkeit und Balancegefühl.

### Training

Das Training schützt damit gleichzeitig vor der Gefahr zu stürzen. Bessere Kraft und Geschicklichkeit erlauben den Betroffenen ihr Skelett „sicherer und intensiver“ zu belasten und fördern die Knochenmineralisation. Die Gymnastik verringert gleichzeitig auch die begleitenden Muskelschmerzen.

Kommt es über die Störung der Festigkeitsfunktion des Kochens hinaus auch zur Zerstörung der Knochenstruktur, also zum Knochenbruch, so treten auch ausgeprägte Schmer-



zen auf, die Bewältigung der täglichen Aktivitäten im persönlichen Umfeld ist beeinträchtigt. Normale Haushaltsarbeiten, eventuell sogar das Gehen und die eigene Körperpflege werden schwierig.

### **Einsamkeit**

Im ungünstigsten Fall machen die Folgen der Osteoporose das Zu-

sammentreffen mit anderen Menschen und die Teilnahme an gemeinsamen Aktivitäten, unmöglich und führen zur Einsamkeit.

Dieses Schicksal abzuwenden ist das Ziel der Physikalischen Rehabilitationsmedizin. Auch diese schwer getroffenen Menschen profitieren noch von der oben erwähnten Heilgymnastik mit den Elementen des

Osteoporosetrainings. Ergänzend kann die medikamentöse Behandlung der Schmerzen mittels elektrischer Strom- und Wärmebehandlungen unterstützt werden. Gelingt die Rückeroberung der Selbstständigkeit nur zum Teil, so kann man auf verschiedenste Hilfsmittel, wie z.B. Gehstöcke, Bandagen und Mieder sowie andere durchdacht konstruierte Instrumente zur Unterstützung bei Alltagstätigkeiten zurückgreifen.

### **Selbsthilfegruppen**

Über all diesen Möglichkeiten der Behandlung steht aber der Rat, diesen Kampf nicht alleine zu führen. Wenn man Erfahrungen und Zuwendung mit LeidensgenossInnen austauschen kann, gibt das Kraft, sich dem Fortschreiten der Erkrankung in den Weg zu stellen und sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen.

Mit diesem Ziel werden zunehmend in ganz Österreich (zuletzt in Baden bei Wien) Selbsthilfegruppen gegründet. Sie vermitteln darüber hinaus wertvolle Informationen über Krankheit und Behandlungsmöglichkeiten sowie wichtige Kontakte.

Wo solche Selbsthilfegruppen bereits agieren erfahren sie beim Dachverband der Österr. Osteoporoseselebsthilfegruppen unter der Telefonnummer 0316/48 32 48 oder im Internet unter [www.osteoporose.cc](http://www.osteoporose.cc).