



**Martin Janetzki M. D. O. (DGCO)**

**Medical Doctor of Osteopathy**

Facharzt für Orthopädie

Diplom-Sportlehrer

Marienstr. 3  
50171 Kerpen

Telefon 02237 3837  
Fax 02237 55219

[www.praxis-janetzki.de](http://www.praxis-janetzki.de)

## **Knochendichtemessung (Osteodensitometrie)**

Empfehlung für: \_\_\_\_\_



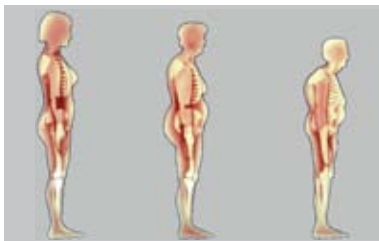
## Sind Ihre Knochen morsch?

Osteoporose bedeutet wörtlich übersetzt „poröser Knochen“. Im Verlauf der Krankheit nimmt die Knochenmasse ab. Zunächst vergrößern sich mit der Abnahme der Knochendichte die Hohlräume im Knochen. Dieses typische Krankheitsmerkmal macht den Knochen anfällig. Im fortgeschrittenen Stadium kann es schon bei geringen Belastungen, wie einem Hustenanfall, zu Knochenbrüchen (Frakturen) kommen.

Viele Brüche im Bereich der anfälligen Wirbelkörper werden von den Betroffenen zunächst gar nicht bemerkt. Langfristig führen diese „stummen“ Brüche zu Schmerzen und fortschreitender Einschränkung der Beweglichkeit. Ein plakatives Beispiel ist der so genannte „Witwenbuckel“. Er ist die Folge von vorgegangenen Wirbelbrüchen der Brustwirbelsäule, die zu schwach geworden und eingebrochen sind.

## Schleichende Gefahr: Vorsorge ist wichtig

Osteoporose verläuft schleichend. Die Erkrankung wird im Anfangsstadium von den Betroffenen nicht bemerkt, weil keine Schmerzen oder Beschwerden darauf aufmerksam machen – bis es zu ersten Brüchen kommt.





## **Die Ursachen für den Knochenschwund**

Man geht davon aus, dass ein Hormonmangel in Folge der Wechseljahre, ein Mangel an körperlicher Bewegung und eine Ernährung mit zu wenig Calcium und zu wenig Vitamin D zur Entstehung von Osteoporose beitragen. Weitere Risikofaktoren sind: Rauchen, chronische Entzündungskrankheiten, familiäre Belastungen, niedriges Körpergewicht und verschiedene Medikamente.

Osteoporose betrifft inzwischen etwa jede dritte Frau nach dem Klimakterium und jeden fünften Mann in höherem Alter (ab 70).

## **Wie können Sie Ihr Risiko abschätzen?**

Osteoporose kann jeden treffen, aber die Krankheit ist behandelbar. Darum ist es wichtig, möglichst früh das individuelle Risiko abzuschätzen: Frakturen können verhindert und der Abbau der Knochenmasse kann aufgehalten werden.

Die einzige Möglichkeit, das individuelle Frakturrisiko zu bestimmen, ist eine umfassende Diagnose. Durch verschiedene Untersuchungen und eine ausführliche Befragung können wir andere Krankheitsbilder ausschließen. Schließlich ist eine Knochendichtemessung sinnvoll, die wir Ihnen auch in unserer Praxis anbieten.

## **Mineralgehalt und Dichte der Knochen**

Grundlage einer aussagekräftigen Knochendichtemessung ist die mengenmäßige Bestimmung des Knochenmineralgehaltes. Diese Bestimmung basiert immer auf Strahlen, die den Knochen durchdringen.



## **DXA-Knochendichtemessung**

Wir wenden in unserer Praxis eine der modernsten Methoden an – DXA (Dual-energy X-Ray-Absorptiometrie).

Die Vorteile von DXA: Sie ist sehr präzise und kommt mit einem geringen Anteil ionisierender Strahlen aus. Diese Messtechnik wird von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) und dem Berufsverband der Orthopäden ausdrücklich empfohlen. Die Anwendung dauert nur wenige Minuten und ist völlig schmerzfrei. Die gemessenen Daten werden sofort mit einer speziellen Software ausgewertet und gespeichert. Dabei wird ein Vergleich zu den Werten eines gesunden jungen Erwachsenen aufgestellt.

## **Wie oft ist eine Knochendichtemessung sinnvoll?**

Eine Knochendichtemessung kann im Abstand von ein bis zwei Jahren wiederholt werden. Damit die Untersuchungsergebnisse vergleichbar sind, sollte die Untersuchung am gleichen Gerät durchgeführt werden.

Osteoporose gehört zu den Krankheiten, die man gut behandeln kann, wenn sie früh genug erkannt werden. Die Knochendichte lässt sich mit Bewegung, Vitamin D, Calcium und auch Medikamenten deutlich anheben.

*Sollten Sie noch Fragen haben, dann sprechen Sie uns bitte an: Wir beraten Sie jederzeit gerne!*

*Ihr Praxisteam*

