

Nicht in Watte packen

Mehr Lebensqualität durch konservative Therapie – diesem Thema widmete sich Dr. med. Gabriele Lichti.

Die Veränderungen der Knochenmasse und damit verbunden ein zunehmendes Frakturrisiko sind meist altersbedingt, können oft aber auch durch andere Erkrankungen entstehen oder genetische Ursachen haben. Knochenmasse wird etwa bis zum 30. Lebensjahr auf ihr Maximum aufgebaut, bleibt etwa bis zum 40. Lebensjahr stabil und nimmt dann nach und nach ab – so der normale Verlauf. Durch Ernährung und Lebensweise kann man den Knochenaufbau beeinflussen und versuchen, die maximale Knochenmasse so lange wie möglich beizubehalten. „Osteoporose war bis vor wenigen Jahren tatsächlich ein unabwendbares Schicksal“, so die Chefarztin in ihrem Vortrag. „Der Krankheitsverlauf endete bei körperlichen Verformungen, gebrochenen Knochen und damit verbunden oftmals bei Pflegebedürftigkeit.“ Die Erfahrungen zeigten aber, dass man mit konservativen Therapien wieder mehr Lebensqualität erlangen kann. Drei Behandlungssäulen der Osteoporosetherapie stellte Gabriele Lichti vor: Ernährung, Medikation und Bewegung.

In der Ernährung liege der Schwerpunkt, besonders bei Kalzium und Vitamin D3, wobei gerade das Vitamin D3 an Bedeutung zunehme. Das Hormon, das im Körper aus Cholesterol gebildet wird, beeinflusse die Knochenbildung im Zusammenhang mit der Sonneneinstrahlung positiv. „Es scheint ein Wundermittel zu sein.“ Da in hiesigen Breiten ein Vitamin-D3-Mangel bestehe und ein ausreichender Spiegel über die Ernährung alleine nicht auszugleichen sei, müsse es zusätzlich aufgenommen werden. „Hier müssen wir abwarten, welche Ergebnisse und Erfahrungen die Zukunft bringt.“

Bei den Medikamenten würden seit über einem Jahrzehnt beispielsweise Bisphosphonate, die eine weitere Reduzierung der Knochenmasse stoppen oder

verlangsamen sollen, zur Verfügung stehen. Parathormon unterstütze gleichzeitig den Knochenaufbau.

Körperliche Aktivität wirke sich positiv auf das Knochengewebe aus, indem sie die äußere Knochenstruktur verdichte. Die innere Knochenstruktur passe sich architektonisch an und insgesamt verändere sich die chemische Knochenstruktur durch eine bessere Mineralisierung. Das mache den Knochen formstabiler. Gerade der Aktivität an der frischen Luft misst Dr. Lichti große Bedeutung bei. Und: Man soll viel Sonne an die Haut lassen, damit nicht nur die Kondition verbessert, sondern auch gleich noch Vitamin D gebildet werden kann.



Dr. med. Gabriele Lichti.

Foto: sdk

Wandern, (Nordic) Walking, Joggen – wer es noch kann – Radfahren und Schwimmen mit anschließendem Sonnenbad.

Während diese Aktivitäten von jedem selbst und weitestgehend in Eigenregie machbar sind, braucht die physikalische Medizin bei Osteoporose fachliche Betreuung. Haltungsschulungen, funktionale Orthesen (Stützen wie zum Beispiel ein Korsett) zur Schmerzreduktion und Haltungskorrektur, gezielte Dehnungs- und Kräftigungsübungen stünden hier unter anderem auf dem Programm. Ziel sei die Stabilisierung des Körpers. Kraft- und Ausdauertraining – mit Widerstand – sei hier genauso ange-

sagt wie das propriozeptive posturale Training, das helfen soll, das Gefühl für die Bewegung und das stabile Bewegen im Raum zu verbessern. Auch Koordinationsschulung und Sturzprophylaxe gehörten in dieses Paket. Wichtige Tipps gab Gabriele Lichti den Hörern mit: Stauchende Übungen vermeiden, ruckartige Bewegungsabläufe, Scherbewegungen, Verbiegungen und Aktivitäten, die das Herz-Kreislaufsystem überlasten. „Dennoch gilt, die Patienten nicht in Watte zu packen“, so die Ärztin. Um das Sturzrisiko im eigenen Haushalt zu senken, gebe es ganz einfache Regeln: Rutschfeste Beläge für Treppen, Teppichkanten am Boden fixieren, auf Stolpergefahren (zum Beispiel auch Haustiere) besonders achten, einfach Haltegriffe in Bad und Dusche anbringen, für eine gute Beleuchtung sorgen.

Auch chronische Beschwerden ließen sich gut behandeln, beispielsweise durch Muskelstimulation, Massage oder die Triggerpunktbehandlung (Schmerzpunktbehandlung). Funktionstraining werde als Sekundärprävention zur Verbesserung und zum Erhalt von Funktionen angewandt mit dem Ziel, Funktionsverluste hinauszuzögern, Schmerzlinderung und eine bessere Beweglichkeit zu erreichen. Hochakute Beschwerden bei Wirbelkörpersinterungen seien ebenso mit einem ganzen Paket an Therapien zu behandeln, das wiederum vom Schmerzmittel über die speziellen Osteoporose-Medikamente bis hin zu isometrischen Übungen, Gehhilfen, Orthesen und Haltungsschulung reicht.

„Das Therapiespektrum bei Osteoporose ist groß“, sagt Dr. Lichti. Die konservativen Therapien seien aber sehr gut geeignet, um Sicherheit und Vertrauen entstehen zu lassen, sich aufgehoben zu fühlen, Schmerzlinderung zu erfahren, mobiler zu werden. Sie würden zudem helfen, eigene Strategien aufbauen zu können, Zusammenhänge besser zu verstehen, Kontakte zu erhalten und letztlich auch eine soziale Sicherung zu erreichen. „Das alles ist Lebensqualität.“ sdk