



## Rückengesund in jedem Alter – Osteoporose auch in jungen Jahren ernst nehmen

Von *Borgmeier Public Relation*

Erstellt am 1 Mär 2012 - 16:45

Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit Nummer 1. In höherem Alter lässt sich Osteoporose als häufige Ursache für Probleme mit der Wirbelsäule anführen. So leiden in Deutschland laut Deutschem Orthopäden-Verband knapp acht Millionen Menschen der über 50-Jährigen, also 25 Prozent, unter der Erkrankung. Doch auch jüngere Personen sollten das Thema nicht von sich weisen. Passend zum Tag der Rückengesundheit am 15. März, der in diesem Jahr unter dem Motto „Rückengesund in jedem Alter“ stattfindet, erklärt Dr. med. Robert Pflugmacher, Oberarzt an der Klinik und Poliklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie der Universitätsklinik Bonn: „In jeder Lebensphase können Menschen mit einem gesunden und aktiven Lebensstil dazu beitragen, Osteoporose vorzubeugen.“

### Aktive und gesunde Entwicklung

Kinder und Jugendliche befinden sich bis zum 20. Lebensjahr im Wachstum. Damit sich Knochen und Muskeln gut entwickeln und den Körper ausreichend stützen, gilt es, den Nachwuchs bereits in jungem Alter an viel Bewegung und eine gesunde Ernährung heranzuführen. Sport beugt beispielsweise Knochenschwund vor und ermöglicht eine gesunde Entwicklung. „Darüber hinaus stabilisieren calciumreiche und Vitamin-D-haltige Speisen das Skelett“, weiß Dr. Pflugmacher. „Je früher Kinder lernen, ausgewogen zu essen, desto unwahrscheinlicher, dass sie sich als Erwachsene ungesund ernähren.“

### Knochen besonders stark

In der Generation der 20- bis 40-Jährigen tritt Osteoporose – von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) auf die Liste der zehn wichtigsten Erkrankungen gesetzt – sehr selten auf. Dr. Pflugmacher kennt den Grund dafür: „Zu dieser Zeit besitzt der Mensch das Maximum an Knochenmasse. In der Kindheit aufgebauter Knochen vermindert sich erst ab dem 40. Lebensjahr.“ Daher gilt für Personen in dieser Lebensphase: Ausreichend Bewegung und ausgewogene Ernährung halten das Skelett gesund und bilden das Fundament für einen Lebensabend ohne Osteoporose.

### Rasanter Anstieg

Nach der Menopause der Frauen und generell ab dem 70. Lebensjahr beider Geschlechter diagnostizieren Ärzte häufig einen Abbau der Knochenmasse. Knochen brechen dann bei Stürzen schnell und oft kollabieren Wirbelkörper. Um diesen Verletzungen vorzubeugen, lassen sich auch hier Bewegung sowie Vitamin-D-haltiges und calciumreiches Essen anführen. „Wenn eine Osteoporose vorliegt, können Medikamente helfen, die Knochen wieder zu stabilisieren“, erklärt Dr. Pflugmacher. „Die Krankheit lässt sich zwar nicht heilen, aber in ihrem Ausmaß verringern, sodass es zu weniger Brüchen kommt und der Knochenabbau gebremst wird.“

### Neue Methode bringt schnelle Hilfe

Liegt bereits ein Wirbelkörperbruch infolge von Osteoporose vor, hilft in vielen Fällen ein neues Verfahren, das Patienten schnell und sicher von Schmerzen befreit. Bei der Radiofrequenz-Kyphoplastie (DFine Europe GmbH, Mannheim) injizieren Mediziner einen speziell entwickelten zähflüssigen Zement in den verletzten Wirbel. Nachdem sich die Masse ihren Weg in das Knocheninnere gebahnt hat, ohne die feinen Strukturen zu zerstören, umschließt sie das poröse Gerüst des Wirbelkörpers. „Durch Zugabe von Radiofrequenzenergie härtet der Zement an Ort und Stelle aus und baut den gebrochenen Knochen wieder auf“, erläutert Dr. Pflugmacher. „Patienten können bereits kurz nach dem Eingriff schmerzfrei in ihren Alltag zurückkehren und benötigen keine Schonzeit.“



## Rückengesund in jedem Alter – Osteoporose auch in jungen Jahren ernst nehmen

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

---

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:26): <http://medkom24.eu/node/15863>