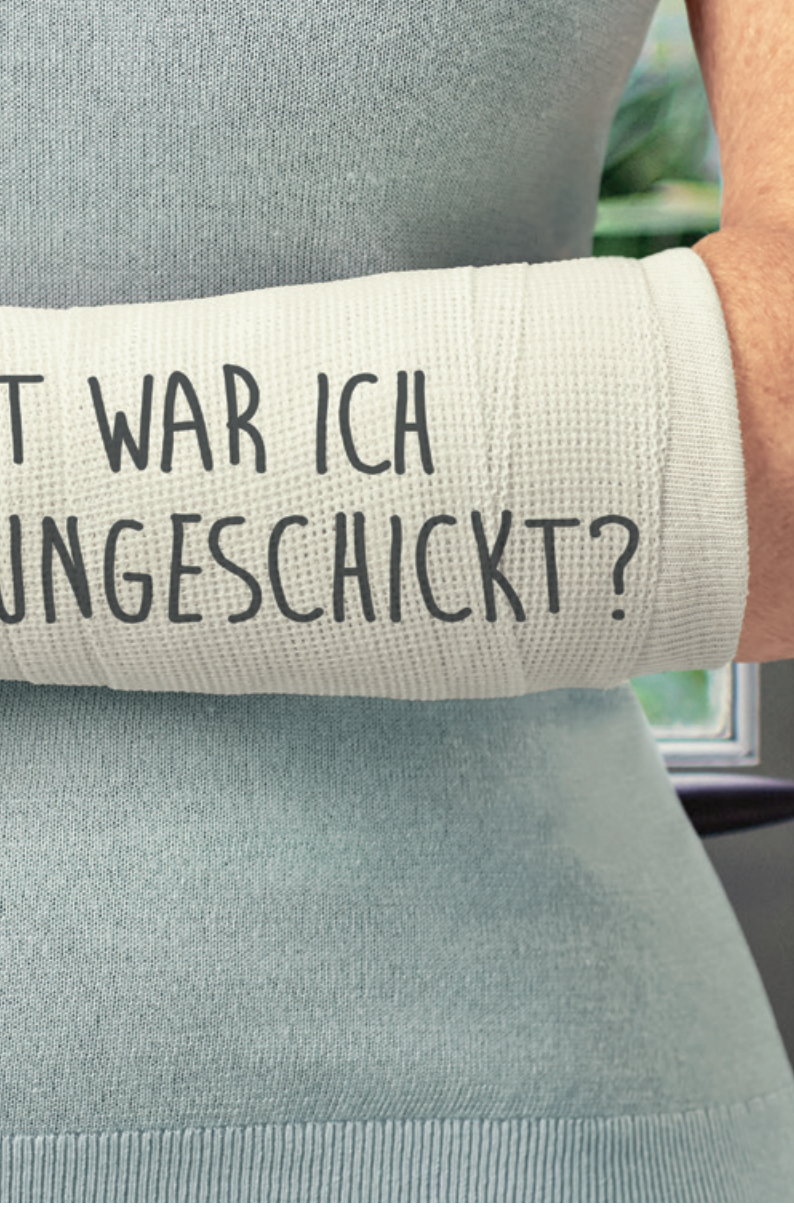


So hängen **Knochenbruch** und **Osteoporose** zusammen



Auch wenn Sie vielleicht denken, dass Sie einfach nur etwas unachtsam waren – hinter einem Knochenbruch (in der medizinischen Fachsprache „Fraktur“) kann eine ernsthafte Erkrankung stecken … **Osteoporose.**



Das Problem: **Osteoporose** oder eine geringe Knochendichte kann man weder sehen noch fühlen – daher ist das erste sichtbare Symptom oft der Knochenbruch.

Was ist **Osteoporose?**

Osteoporose ist eine Krankheit, die Ihre Knochendichte reduziert und den Knochen schwächt. Das macht ihn anfälliger für Brüche selbst bei Alltagsaktivitäten, die normalerweise nicht zu einem Bruch führen.

Ab einem Alter von etwa 35 Jahren baut der Körper mehr Knochen ab, als er ersetzen kann; dadurch nimmt die Knochenmasse ab.

Dieser Knochenschwund spielt gerade in den späteren Lebensjahren eine große Rolle – denn die Knochen werden dadurch brüchiger und Knochenbrüche können häufiger auftreten.



Gesunder Knochen



Knochen mit Osteoporose



KNOCHENBRUCH: DIE FAKTEN

Osteoporose schwächt die Knochen im Laufe der Zeit ohne offensichtliche Anzeichen. Deshalb wird sie oft als „**stille Krankheit**“ bezeichnet – bis es zur Fraktur kommt. **Aber: Osteoporose ist behandelbar!**

Aber: Sie sind nicht allein!

1 von 3 Frauen über 50 Jahre erleidet eine Fragilitätsfraktur (Knochenschwundfraktur).[1]

Osteoporose kann somit der Grund dafür sein, dass ein an sich harmloser Vorfall zu einem Knochenbruch führt – zum Beispiel ein einfaches Hinfallen aus Stehhöhe, das normalerweise keine Fraktur nach sich zieht.

Das Risiko, auf einen ersten Knochenbruch einen weiteren zu erleiden, kann Ihr Arzt anhand mehrerer Risikofaktoren beurteilen – unter anderem sind dies:

- Alter
- Knochendichte
- Bereits erlittene Knochenbrüche (Art und Anzahl)
- Familiäre Vorgeschichte

Wenn Sie etwa bereits eine Knochenschwundfraktur erlitten haben, ist das Risiko eines weiteren Bruches bereits doppelt so hoch.



Jeder Knochenbruch kann massive Auswirkungen auf das weitere Leben haben, zum Beispiel:

- Krümmung der Wirbelsäule aufgrund von Brüchen der Wirbelkörper (Kyphose)
- Chronische Rückenschmerzen
- Abnahme der Körpergröße
- Verlust der Eigenständigkeit

Nach einer Knochenschwundfraktur **ist die relative Wahrscheinlichkeit, innerhalb eines Jahres eine weitere Fraktur zu erleiden, fünfmal so hoch**[2]

Kein Knochenbruch sollte ignoriert werden. Wenn Ihre Osteoporose nach einem Knochenbruch nicht behandelt wird, nimmt Ihre Knochendichte weiter ab und das Risiko eines weiteren Knochenbruchs steigt - einschließlich der dadurch möglichen Einschränkungen der Lebensqualität.

Einer der ersten Schritte zur Vorbeugung weiterer Knochenbrüche ist das unverzügliche Gespräch mit Ihrem Arzt – fragen Sie ihn direkt, ob Ihr Knochenbruch ein Hinweis für eine mögliche Osteoporose sein kann.

KNOCHENBRUCH: DIE FAKTEN

Die 4 häufigsten Stellen für Knochenbrüche aufgrund von Osteoporose sind die Hüfte, die Wirbelsäule, die Schulter und das Handgelenk.

Wo könnte Ihr nächster Knochenbruch auftreten?

Eine Fraktur der Wirbelsäule [3, 4,6]

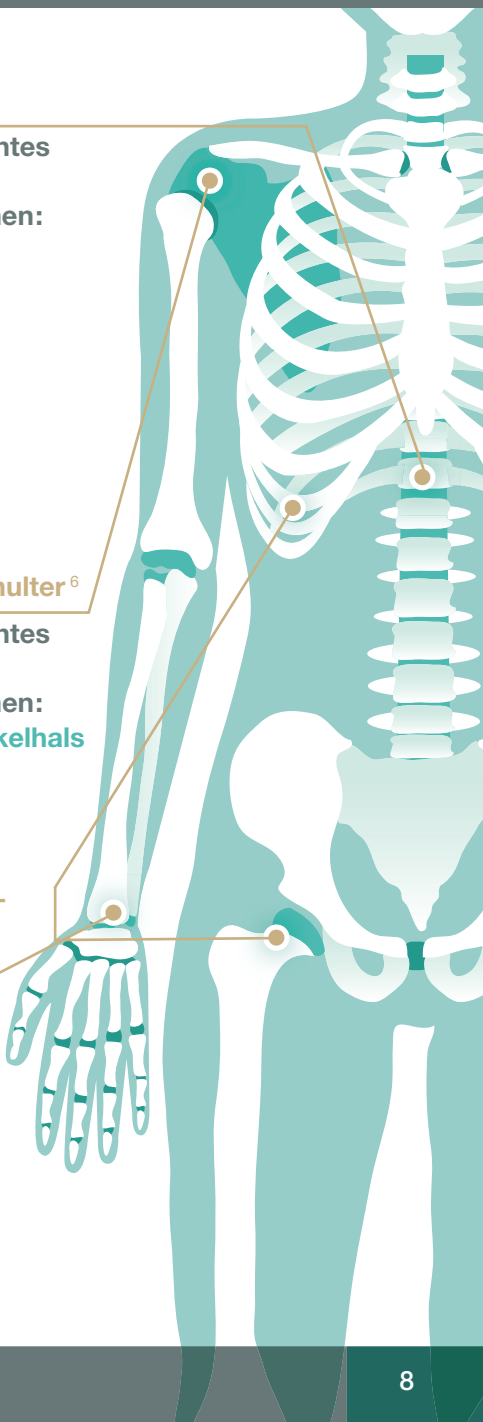
bedeutet ein erhöhtes Frakturrisiko in folgenden Bereichen:
- Wirbelsäule
- Hüfte
- Unterarm
- Schulter
- Oberarm
- Rippen
- Oberschenkel
- Unterschenkel

Eine Fraktur des Oberarms/der Schulter [6]

bedeutet ein erhöhtes Frakturrisiko in folgenden Bereichen:
- Hüfte/Oberschenkelhals
- Wirbelsäule
- Unterarm

Eine Fraktur der Rippen, des Handgelenks oder der Hüfte [4,5,6]

bedeutet ein erhöhtes Frakturrisiko in folgenden Bereichen:
- Wirbelsäule
- Hüfte



Ernährung und Sport reichen unter Umständen nicht aus, **um Ihre Osteoporose zu bekämpfen und Ihre nächste Knochenschwund-fraktur zu verhindern**

Eine ausgewogenere Ernährung, körperliche Aktivität und die Einnahme von Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln sind allesamt wichtig für Ihre allgemeine Knochengesundheit. **Wenn Sie jedoch bereits einen Knochenbruch erlitten haben, könnten diese Maßnahmen nicht ausreichend sein.**



Wenn Ihre Osteoporose nach einem Knochenbruch nicht behandelt wird, kann Ihre Knochendichte weiter abnehmen.
Dadurch sind Sie einem höheren Risiko eines weiteren Knochenbruchs ausgesetzt, der gegebenenfalls massive Auswirkungen auf das weitere Leben haben kann.

KNOCHENBRUCH: DIE FAKTEN
Viele Patienten erleiden 2 bis 3 Knochenbrüche, bevor sie eine Osteoporose-Behandlung erhalten. **Zögern Sie nicht – denn diese Brüche können Ihre Eigenständigkeit und Lebensqualität deutlich beeinträchtigen.**



Die richtige Behandlung **für Sie**

Bei der Auswahl der richtigen Behandlung ist Ihr Arzt Ihr wichtigster Ansprechpartner – **suchen Sie das Gespräch mit ihm!**

Wenn Sie mit Ihrem Arzt über Osteoporose sprechen, **können Sie beispielsweise folgende Fragen stellen:**

- Könnte Osteoporose bei meinem Knochenbruch eine Rolle gespielt haben?
- Sollte ich mehr tun, als mehr Kalzium und Vitamin D zu mir zu nehmen?
- Sollte ich mehr tun, als auf meine Ernährung zu achten und Sport zu treiben?
- Sollte ich eine Knochendichtemessung machen lassen?
- Was kann ich tun, um das Risiko einer weiteren Fraktur zu reduzieren?



Notizen

Quellenverzeichnis:

1. International Osteoporosis Foundation. Facts and Statistics. https://www.osteoporosis.foundation/facts-statistics/epidemiology-of-osteoporosis-and-fragility-fractures. Letzter Abruf am 8.4.2024.
2. van Geel TA, van Helden S, Geusens PP, Winkens B, Dinant G-J. Clinical subsequent fractures cluster in time after first fractures. *Ann Rheum Dis.* 2009;68:99-102.
3. Black DM, et al. *J Bone Miner Res*. 1999; 14-821-828
4. GehlbachS, et al. *J Bone Miner Res*. 2012; 27:645-653
5. Colon-Emeric C, et al. *Osteoporos Int*. 2003; 14:879-883
6. Johnell O, et al. *Osteoporos Int*. 2004; 15:175-179

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre **Fraktur** – und über **Osteoporose.**

Kontakt:
Telefon: +49 2173 48 4848
Fax: +49 2173 48 4841
E-Mail: ucbcares.de@ucb.com
Website: www.ucbcares.de

UCB**Cares**®
About People

Inspired by **patients.**
Driven by **science.**

© UCB Pharma GmbH, 2024. Alle Rechte vorbehalten.

DE-DA-2400193