



Osteoporotische Fraktur – Was tun?

Wer kennt das nicht, plötzlicher Rückenschmerz nach einer unglücklichen Bewegung oder ungewohnten Belastung? Eigentlich jede Person und in der Regel geht der Schmerz nach kurzer Zeit unter Einnahme von Schmerzmitteln oder ganz von alleine wieder weg.

Leider ist dies nicht immer der Fall. Bei anhaltenden oder gar therapieresistenten Schmerzen muss man gerade in fortgeschrittenem Lebensalter auch an eine osteoporotische Fraktur denken. Wenn eine Fraktur ohne ausreichend schweren Unfallmechanismus, aufgrund verminderter Knochenqualität entsteht. Auch ein Sturz aus Stehhöhe gilt hierbei als nicht adäquates Trauma.

Angesichts der zunehmenden Überalterung unserer Gesellschaft wird die Osteoporose und damit verbundene Frakturen zunehmend zu einem Problem, nicht nur gesundheitspolitisch, sondern auch wirtschaftlich.

Man schätzt, dass in der Schweiz jede 2. Frau und jeder 5. Mann im Alter von über 50 Jahren mindestens eine osteoporotische Fraktur innerhalb ihrer Lebensspanne erleiden wird. Die damit verbundenen Gesundheitskosten sind immens.

Neben Alter und Geschlecht gibt es viele weitere Risikofaktoren für die Entstehung einer Osteoporose; z.B. Ernährung, Rauchen, Alkohol, Medikamente, Immobilisation, Vorerkrankungen, Übergewicht, Untergewicht und genetische Faktoren. Der Goldstandard zur Diagnose einer Osteoporose stellt die Knochendichtemessung (Osteodensitometrie) dar. Auch Laboruntersuchungen können zur Diagnose einer Osteoporose herangezogen werden.

Osteoporotische Frakturen an Wirbelsäule, Oberschenkelhals, Becken, Oberarmkopf oder Speiche gelten als sogenannte Indexfrakturen, also als Indikator für eine Osteoporose. Insbesondere beim Auftreten sogenannter Indexfrakturen sollte umgehend eine Osteoporose-Diagnostik veranlasst werden. Denn das Risiko, nach einem solchen Bruch bald eine Zweitfraktur zu erleiden, steigt exponentiell.

Was bedeutet die osteoporotische Fraktur für den chirurgischen Alltag?

Zunächst sollte man wissen, dass längst nicht jede osteoporotische Fraktur operiert werden muss.

Dennoch sind häufig Operationen notwendig, um auch bei osteoporotischem Knochen eine optimale Ausheilung zu gewährleisten.

Die verminderte Knochenqualität erschwert hierbei das sichere Verankern von Implantaten am Knochen und somit die zügige Wiederherstellung der Mobilität und Belastbarkeit der Patientinnen und Patienten.

Trotz immer modernerer Operationsverfahren und Implantaten ist bei Patienten mit Osteoporose das Risiko für Komplikationen im Rahmen der operativen Versorgung und Nachbehandlung deutlich erhöht.

Was bedeutet das für den Alltag?

Als wichtigster Punkt ist hier die Vorbeugung zu nennen. Zunächst einmal sollte jeder versuchen seine individuellen Risikofaktoren zu minimieren; auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung achten, d.h. ausreichend Kalzium und Vitamin D zu sich nehmen und eher eine proteinreiche und fettarme Ernährung anstreben. Ausserdem körperlich möglichst aktiv zu sein und Genussmittel wie Alkohol und Nikotin zu reduzieren, bzw. ganz darauf zu verzichten. Bei deutlich erhöhtem Risikoprofil sollte mit dem Hausarzt eine Knochendichtemessung diskutiert werden.

Nach Erleiden einer Indexfraktur sollte die optimale Frakturversorgung angestrebt werden, um möglichst rasch die volle Mobilität und Belastbarkeit des Patienten wiederherzustellen und um Folge- oder Begleiterkrankungen zu vermeiden. Bei erhöhtem Risikoprofil sollte danach umgehend eine Knochendichtemessung durchgeführt werden, um gegebenenfalls eine medikamentöse Therapie zur Vorbeugung weiterer Frakturen einzuleiten.

Was trägt die Spital Thurgau AG bei?

Um der Volkskrankheit Osteoporose und den damit verbundenen Problemen Rechnung zu tragen, bemühen wir uns als Kantonsspital durch ein multimodales Behandlungskonzept den Menschen eine möglichst optimale und individuelle Unterstützung zu bieten.

Das Wichtigste ist hier die enge Zusammenarbeit mit den Hausärzten. Ausserdem die flächendeckende diagnostische Versorgung durch unsere radiologische Abteilung sowie ein breit aufgestelltes, fundiertes diagnostisches und therapeutisches Angebot durch unsere endokrinologische Abteilung.

Und nicht zuletzt eine hervorragende orthopädisch / chirurgische und geriatrische Versorgung im Rahmen moderner alterstraumatologischer Therapiekonzepte.



Dipl. Arzt Hagen Grüning
Leitender Arzt
Orthopädische Klinik



Spital Thurgau