

## Was erwartet mich bei der Knochendichtemessung?

Das Gerät sieht wie eine große Untersuchungsliege aus. Die Untersuchung selbst dauert, je nach zu untersuchender Körperregion, 1 bis 10 Minuten. Dabei können Sie ganz normal ruhig atmen.



Das Auswertungsprogramm ist in der Lage zu unterscheiden, wieviel Knochenmineralgehalt vorhanden ist. Dabei ist es völlig normal, dass verschiedene Skelettbereiche unterschiedliche Dichtewerte aufweisen können.

## Wie sicher ist die Untersuchung?

Die DXA-Methode ist die zur Zeit einzige sowohl von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) als auch von der DGO (Deutsche Gesellschaft Osteologie) anerkannte Messmethode zur Diagnose der Osteoporose.

Die während einer Untersuchung verabreichte Strahlendosis ist vergleichbar mit der Dosismenge, die jeder Mensch im Laufe einer Woche als natürliche Strahlung erhält.

Andere technische Verfahren zur Diagnose (QCT, pQCT, Ultraschall) sind möglich, haben zur Zeit aber noch Nachteile. Diese liegen entweder in der höheren Strahlendosis oder in einer geringeren Aussagefähigkeit aufgrund der Messorte.

## Wo kann ich weitere Informationen erhalten?

Das Kuratorium Knochengesundheit e. V. ist eine der wesentlichen Informationsmöglichkeiten im Hinblick auf Messverfahren und Osteoporose. Darüber hinaus können Sie sich auch an eine lokale Selbsthilfegruppe wenden.

## Kontaktadressen

**Kuratorium Knochengesundheit e. V.**  
Leipziger Straße 6 · 74889 Sinsheim  
E-mail: [info@osteoporose.org](mailto:info@osteoporose.org)  
Internet: [www.osteoporose.org](http://www.osteoporose.org)

**Netzwerk Osteoporose e. V.**  
Ludwigstraße 22 · 33098 Paderborn  
Tel./Fax: 0 52 51-28 05 86  
E-mail: [buero@netzwerk-osteoporose.de](mailto:buero@netzwerk-osteoporose.de)  
Internet: [www.netzwerk-osteoporose.de](http://www.netzwerk-osteoporose.de)

**Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.**  
Kirchfeldstraße 149 · 40215 Düsseldorf  
Telefon: 02 11-30 13 14-0  
E-mail: [info@osteoporose-deutschland.de](mailto:info@osteoporose-deutschland.de)  
Internet: [www.osteoporose-deutschland.de](http://www.osteoporose-deutschland.de)

Wenden Sie sich bitte bei allen Fragen vertrauensvoll an:

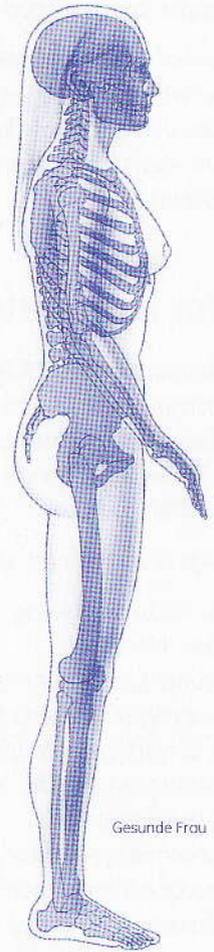


GE Healthcare

## Meine Knochendichtemessung



Patientin mit Osteoporose



Gesunde Frau



Patienteninformation  
Osteoporose

## Was ist Osteoporose?

Osteoporose, im Volksmund auch „Knochenschwund“ genannt, ist eine Stoffwechselerkrankung des Skeletts. Sie ist gekennzeichnet durch eine Verminderung an Knochenmasse und eine Verschlechterung der Knochenarchitektur. Daraus resultiert eine erhöhte Knochenbrüchigkeit.

Kleinere Stürze und selbst alltägliche Handgriffe wie Heben und Tragen können zum Knochenbruch führen, vor allem an den Wirbelkörpern der Wirbelsäule, den Unterarmen oder den Oberschenkelknochen.

## Wer kann betroffen sein?

Osteoporose tritt häufig bei Frauen nach den Wechseljahren und im höheren Lebensalter auf. In Deutschland sind heute etwa jede dritte Frau und jeder fünfte Mann ab dem 50. Lebensjahr betroffen.

Einige Risikofaktoren sind:

- familiäre Belastung
- Geschlecht
- früher Eintritt der letzten Regelblutung
- unausgewogene Ernährung, z. B. niedrige Kalziumaufnahme
- Untergewicht oder ungewollter Gewichtsverlust
- übermäßiger Tabak- und Alkoholkonsum
- zuvor erlittene Knochenbrüche
- Bewegungsmangel
- medikamentöse Behandlung, z. B. mit Cortison
- Körpergrößenverlust > 4 cm
- großes Sturzrisiko

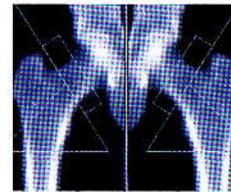
## Wie macht sich Osteoporose bemerkbar?

Symptome für das Vorliegen einer Osteoporose können u. a. sein:

- chronischer Rückenschmerz
- abnehmende Körpergröße
- Rundrücken (sog. „Witwenbuckel“)
- eingeschränkte Bewegungsfähigkeit
- vermehrte Knochenbrüche ohne äußere Einwirkung

## Wie wird Osteoporose diagnostiziert?

Osteoporose wird auch häufig als „schleichende“, bzw. „stille“ Erkrankung bezeichnet. Es gibt nur wenige Möglichkeiten, frühzeitig einen Knochenmasseverlust nachzuweisen.



Eine davon ist die Knochendichtemessung mit dem DXA-Verfahren. Dabei wird mit Hilfe einer speziellen Röntgentechnik eine sehr geringe Röntgenstrahlung durch den Körper geschickt, um den Mineralgehalt der Knochen zu bestimmen. Dieser Knochenmineralgehalt steht in direkter Beziehung zur Knochenfestigkeit.

Daneben gehören zur Diagnose eine körperliche Untersuchung. Bei der Erstuntersuchung sollte eine BWS/LWS-Röntgenaufnahme gemacht werden.

Eine Knochendichtemessung kann nicht exakt einen Knochenbruch vorhersagen – genauso wenig wie ein hoher Cholesterinwert einzeln betrachtet einen Herzinfarkt vorherbestimmen kann.

Dennoch sagt ein entsprechender Knochendichtewert etwas über das Frakturrisiko im Vergleich zu einem normalen Knochen im Altersvergleich aus.

Ihr persönliches Ergebnis in Verbindung mit weiteren Untersuchungsbefunden ergibt dann eine Gesamtrisikoeinschätzung.

## Ist Osteoporose behandelbar?

Heute gibt es neben wirksamen medikamentösen Therapien weitere Möglichkeiten, die Knochensubstanz positiv zu beeinflussen. Dazu gehören eine Vitamin D- und kalziumreiche, ausgewogene Ernährung und auch eine angemessene sportlich-körperliche Bewegung.

Ihr Arzt wird Ihnen im Zusammenhang mit dem Gesamtbefund die notwendigen Maßnahmen empfehlen.