



Ratgeber Osteoporose

Eine Informationsbroschüre
für Patienten und Angehörige



Liebe Leserin, lieber Leser

Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, gehört zu den weit verbreiteten Volkskrankheiten unserer Zeit. Etwa 7 Millionen Deutsche sind an Osteoporose erkrankt.¹ Insbesondere Frauen ab dem 50. Lebensjahr sind davon betroffen.

Häufig wird Osteoporose erst spät erkannt - wenn es bereits zu einem Wirbelbruch gekommen ist. Die gute Nachricht: Es gibt wirkungsvolle Therapie-Methoden, die Menschen helfen, ihren Alltag auch mit Osteoporose aktiv zu gestalten.

¹ Hadji P et al. Epidemiologie der Osteoporose: Bone Evaluation Study. Eine Analyse von Krankenkassen-Routinedaten. Deutsches Ärzteblatt Int 2013;110(4): 52-57.

Spinomed Rückenorthesen von medi wurden gezielt zur Osteoporose-Therapie entwickelt.

- Sie stärken die Rumpfmuskulatur.
- Sie lindern Schmerzen.
- Sie verbessern die Körperhaltung und helfen, das Risiko weiterer Frakturen zu senken.
- Einzigartige wissenschaftlich belegte Wirksamkeit.
- Über 20 Jahre Kompetenz in der Behandlung von osteoporotischen Wirbelkörperfrakturen.

Vertrauen Sie daher auf das Original. Spinomed Rückenorthesen von medi. Für mehr Lebensqualität, ohne Nebenwirkungen.

Wir wünschen Ihnen für Ihre Osteoporose-Therapie alles Gute.

[Ihr Sanitätshaus mit dem lächelnden Gesicht](#)

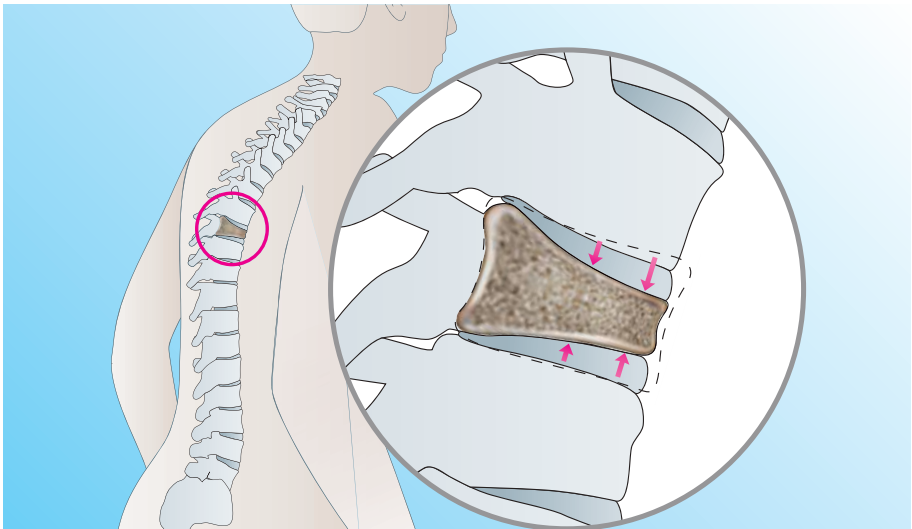
Osteoporose

Was ist Osteoporose?

Knochen sind echte architektonische Meisterwerke. Sie bestehen aus lebendigem Gewebe. Im Laufe unseres Lebens befinden sich die Knochen daher in einem fortlaufenden und ausgewogenen Auf- und Abbauprozess.

Dieses ausgewogene Gleichgewicht verschiebt sich mit zunehmendem Alter. Es wird mehr Knochenmasse ab- als aufgebaut, vor allem bei Frauen ab dem 50. Lebensjahr. Die Ursachen hierfür sind unter anderem hormonell bedingt. Bis zu einem gewissen Maße gehört das zum natürlichen Alterungsprozess des Menschen.

Wenn es zu einem Ungleichgewicht zwischen Knochenabbau und -aufbau kommt und sehr viel mehr Knochenmasse abgebaut wird, spricht die Medizin von der stoffwechselbedingten Skeletterkrankung Osteoporose. Die Folgen zeigen sich dann unter anderem an der Wirbelsäule. Ursprünglich gesunde Wirbelkörper werden unter der Last des eigenen Körpers brüchig und verlieren ihre Form. Eine besonders häufige Ausprägung eines Wirbelkörperbruchs ist zum Beispiel der sogenannte Keilwirbel.



Ein gesunder Wirbelkörper wird zum Keilwirbel

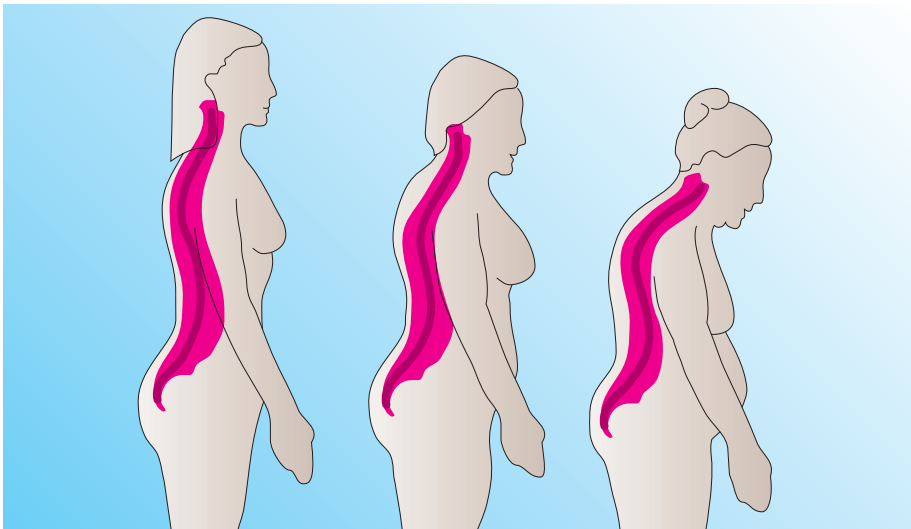
Brüchige Knochen

Wie wirkt sich Osteoporose auf den Körper aus?

Durch die Einbrüche der Wirbel verliert die Wirbelsäule an Höhe und sinkt in sich zusammen. Die Brustwirbelsäule krümmt sich verstärkt nach hinten, die Lendenwirbelsäule nach vorne. Sichtbares Anzeichen für Osteoporose ist deshalb ein Rundrücken, auch Witwenbuckel genannt. Patienten verlieren an Körpergröße und die Arme erscheinen im Verhältnis zu lang. Viele Osteoporose-Patienten haben anhaltende Rückenschmerzen und sind weniger beweglich und weniger aktiv, was wiederum weiteren Knochen- und Muskelabbau verursacht.

Das Risiko eines durch Osteoporose bedingten Wirbelkörperbruchs steigt mit dem Alter. Ist es bereits zu einem Wirbelkörperbruch gekommen, sind weitere Brüche noch wahrscheinlicher. Rund die Hälfte aller Osteoporose-Patienten erleidet innerhalb von vier Jahren mindestens einen weiteren Bruch.¹

¹ Hadji P et al. Epidemiologie der Osteoporose: Bone Evaluation Study. Eine Analyse von Krankenkassen-Routinedaten. Deutsches Ärzteblatt Int 2013;110(4): 52-57.



Ein Rundrücken (Witwenbuckel) kann ein sichtbarer Hinweis auf eine vorliegende Osteoporose sein.

Der Osteoporose Erkennungstest

Welche Faktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit an, Osteoporose zu erkranken?

Osteoporose kann durch verschiedene Faktoren hervorgerufen werden, die wir in unbeeinflussbare und beeinflussbare Faktoren unterscheiden:

Nicht beeinflussbare Faktoren

- Erbanlagen
- Alter

Beeinflussbare Faktoren

- Geringes Körpergewicht:
Bodymass-Index (BMI) unter 20
- Calcium- und / oder Vitamin D-Mangel
- Rauchen / regelmäßiger Alkoholkonsum
- Geringe körperliche Aktivität

Mit unserem Test können Sie durch eigene Beobachtung prüfen, ob bei Ihnen eine erhöhte Wahrscheinlichkeit besteht, an Osteoporose zu erkranken.*

Ihr Ergebnis

Risiko, an Osteoporose zu erkranken:

Niedrig (bis 19 Punkte)

Mittel (bis 29 Punkte)

Hoch (ab 29 Punkten)

* Hinweis: Dieser Fragebogen ersetzt nicht den persönlichen Arztkontakt oder die ärztliche Diagnose.

Kreuzen Sie Zutreffendes an

und addieren Sie anschließend die Punkte

Ich bin über 50 Jahre alt	<input type="checkbox"/>	1
Ich bin über 65 Jahre alt	<input type="checkbox"/>	2
Ich wiege weniger als 10 kg unter Normalgewicht	<input type="checkbox"/>	2
Meine Körpergröße hat um mehr als 4 cm abgenommen	<input type="checkbox"/>	2
Ich treibe keinen Sport	<input type="checkbox"/>	1
Ich habe einen bewegungsarmen Beruf	<input type="checkbox"/>	1
Ich bin immobil (lange Bettlägerigkeit)	<input type="checkbox"/>	3
Ich rauche mehr als 10 Zigaretten pro Tag	<input type="checkbox"/>	1
Ich trinke mehr als 2 alkoholische Getränke pro Tag	<input type="checkbox"/>	1
Ich trinke mehr als 4 Tassen Kaffee pro Tag	<input type="checkbox"/>	1
Ich trinke täglich süße Softdrinks (Cola etc.)	<input type="checkbox"/>	3
Ich nehme wenig Milch und Milchprodukte zu mir	<input type="checkbox"/>	1
Ich esse viel Fast-Food	<input type="checkbox"/>	1
Ich habe direkte Verwandte mit Osteoporose	<input type="checkbox"/>	1
Ich habe direkte Verwandte mit osteoporosebedingten Brüchen	<input type="checkbox"/>	2
Ich hatte meine Regelblutung weniger als 30 Jahre	<input type="checkbox"/>	1
Bei mir setzte die Regelblutung länger aus	<input type="checkbox"/>	1
Ich bekam eine Chemotherapie	<input type="checkbox"/>	4
Ich hatte eine Kortisonbehandlung	<input type="checkbox"/>	3
Ich hatte eine Magenresektion	<input type="checkbox"/>	4
Bei mir liegt ein Mangel an Sexualhormonen vor	<input type="checkbox"/>	1
Ich habe eine Schilddrüsenüberfunktion	<input type="checkbox"/>	1

Effektive Osteoporose-Therapie

Wie kann Osteoporose behandelt werden?

Eine wirksame Therapie von Osteoporose beruht auf mehreren Säulen, die individuell für jeden Patienten zusammengestellt werden müssen.

Neben der Einnahme von Medikamenten spielen auch Ernährung und Bewegung beziehungsweise Physiotherapie eine große Rolle. Ergänzend empfiehlt der Dachverband Osteologie in seiner Leitlinie das Tragen von wirbelsäulenaufrichtenden Rückenorthesen und bezieht sich dabei auf die beiden klinischen Studien zur Spinomed und Spinomed active.¹ Nach Wirbelkörperfrakturen helfen sie dabei, den Oberkörper aufzurichten und Schmerzen zu lindern.

Spinomed Rückenorthesen von medi wurden speziell zur Anwendung nach Wirbelkörperfrakturen entwickelt. Sie stärken die Muskulatur, richten den Oberkörper auf, wirken schnell und nachhaltig. Der muskelstärkende Effekt beginnt bereits am ersten Tag.^{2,3}

¹DVO. Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei postmenopausalen Frauen und bei Männern 2017:196-200.

Online veröffentlicht unter:

www.dv-osteologie.org/dv0_leitlinien/dvo-leitlinie-2017
(Letzter Zugriff 07.11.2018)

²Pfeifer M et al. Am J Phys Med Rehabil 2004;83(3):177-186.

³Pfeifer M et al. Am J Phys Med Rehabil 2011;90(10):805-815.



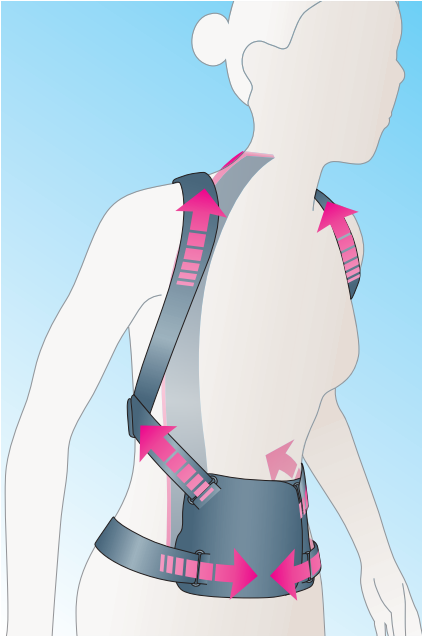
Spinomed®



Spinomed® active

Film-Tipp: Das Video zeigt Ihnen die Wirkung wirbelsäulenaufrichtender Rückenorthesen.
Besuchen Sie: www.vimeo.com/131183174

Muskeln stärken - Körperhaltung verbessern



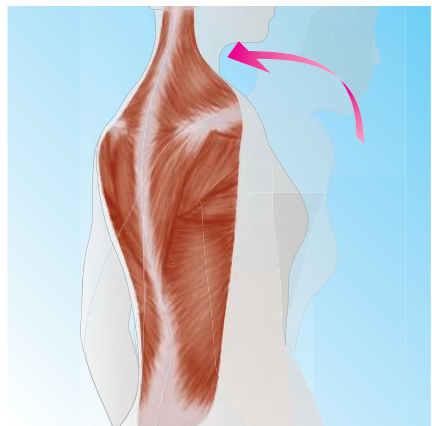
Das Biofeedback-Prinzip erinnert an die korrekte Körperhaltung.

Ihre Muskulatur wird gestärkt und der Oberkörper aufgerichtet

Wie wirken Spinomed Rückenorthesen?

Alle Spinomed Rückenorthesen funktionieren nach demselben Wirkprinzip: **Biofeedback**. Die zugelastischen Materialien und Gurte üben gemeinsam mit der Rückenschiene spürbare Zugkräfte auf den Becken- und Schulterbereich aus. Jedes Mal, wenn Sie in eine Fehlhaltung verfallen, werden Sie von Ihrer Orthese durch sanften Druck an die korrekte Haltung erinnert.

Das Ergebnis: Reflexartig spannen Sie die Muskulatur im Rumpfbereich an, völlig unbewusst. Dadurch richtet sich der Oberkörper mit eigener Kraft wieder auf. Dieser Vorgang beschreibt das Biofeedback-Prinzip.



Tipps für ein aktives Leben mit Osteoporose

Wie kann ich einem Fortschreiten der Erkrankung vorbeugen?

In Bewegung bleiben:

- Bleiben Sie körperlich aktiv und bewegen Sie sich Ihrem Gesundheitszustand angemessen (Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking, Wandern etc.).
- Gehen Sie viel spazieren. Sonne fördert die Produktion von Vitamin D, das für den Knochenaufbau sehr wichtig ist.
- Bauen Sie mehr Aktivität in Ihren Alltag ein (Treppensteigen, kurze Strecken zu Fuß zurücklegen etc.).

Auf die Ernährung achten:

- Nehmen Sie Milchprodukte zu sich. Sie sind wichtig für die Vitamin-D- und Calcium-Versorgung.¹
- Essen Sie regelmäßig calciumreiches Obst (z. B. Brombeeren oder Himbeeren) und Gemüse (z. B. Fenchel, Brokkoli oder Kohl).
- Rauchen Sie nicht.

Die Balance halten:

- Entlasten Sie Ihre Wirbelsäule, indem Sie überflüssige Pfunde vermeiden.
- Auch Untergewicht kann das Risiko für Brüche erhöhen. Achten Sie deshalb darauf, dass Ihr Gewicht im Normalbereich liegt.
- Nehmen Sie Haltung an. Stehen, gehen und sitzen Sie möglichst aufrecht, mit erhobenem Kopf und geraden Schultern.
- Achten Sie beim Sitzen auf eine gerade Wirbelsäule. Nehmen Sie die Schultern zurück und variieren Sie öfter die Sitzposition.
- Beseitigen Sie Stolperfallen

¹ Pfeifer M et al. Am J Phys Med Rehabil 2004;83(3):177-186.

Exklusive Vielfalt

Für welche der Spinomed Rückenorthesen Sie sich auch entscheiden, die Wirkung ist bei allen Varianten identisch.



Nachgewiesene Wirksamkeit

Die Wirksamkeit der Spinomed Rückenorthesen wurde in klinischen Studien nachgewiesen^{1, 2, 3}

- **Stärkere Muskulatur**

Die Aktivierung der Rücken- und Bauchmuskulatur führt zu einem Trainingseffekt. Die Studien zeigen: Die Rückenmuskulatur wird binnen sechs Monate um bis zu **73 Prozent** gestärkt, die Bauchmuskulatur um bis zu **56 Prozent**. Starke Muskeln machen Sie mobiler.

- **Aufrechtere Haltung**

Durch das Biofeedback-Prinzip richten Sie Ihren Oberkörper mit eigener Muskelkraft auf. Die sogenannte „Kyphose“ – also die Krümmung der Brustwirbelsäule – wird dadurch verringert (um bis zu **11 Prozent**).

- **Weniger Schmerzen**

Auch die Schmerzen werden durch die kräftigere Muskulatur und die aufrechtere Haltung deutlich gelindert. Patienten berichten in den Studien von bis zu **47 Prozent** weniger Schmerzen.

- **Leichtere Atmung**

Dank der aufrechteren Körperhaltung und der kräftigeren Muskulatur können Sie wieder leichter durchatmen und haben mehr Kraft für die Aufgaben des Alltags.

- **Sicherer Stand**

Sie stehen deutlich sicherer. Die Schwankneigung wird nachweislich gesenkt (um bis zu **25 Prozent**). Das Risiko von Stürzen kann verringert werden.

¹ Pfeifer M et al. Am J Phys Med Rehabil 2004;83(3):177-186.

² Pfeifer M et al. Am J Phys Med Rehabil 2011;90(10):805-815.

³ DVO. Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei postmenopausalen Frauen und bei Männern 2017:196-200. Online veröffentlicht unter: www.dv-osteologie.org/dvo_leitlinien/dvo-leitlinie-2017 (Letzter Zugriff 07.11.2018)

Dachverband Osteologie e.V. (DVO)

Neue Leitlinie 2017

Der Dachverband Osteologie e.V. (DVO) empfiehlt in der Leitlinie 2017 (zur Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei postmenopausalen Frauen und Männern) ausdrücklich die Versorgung mit wirbelsäulenaufrichtenden Orthesen, wie der Spinomed und Spinomed active (men), in der konservativen Therapie.³

Die Leitlinie bezieht sich dabei erstmals auf die beiden klinischen Studien der Spinomed und Spinomed active.^{1,2}

Diese stärken nachweislich die Muskulatur im Rumpf- und Bauchbereich, lindern Schmerzen und steigern die Mobilität. Des Weiteren profitieren Sie von mehr Leistungsfähigkeit, können durch eine aufrechtere Haltung wieder freier durchatmen und gewinnen ein Plus an Lebensqualität.

¹ Pfeifer M et al. Am J Phys Med Rehabil 2004;83(3):177-186.

² Pfeifer M et al. Am J Phys Med Rehabil 2011;90(10):805-815.

³ DVO. Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei postmenopausalen Frauen und bei Männern 2017:196-200. Online veröffentlicht unter: www.dv-osteologie.org/dvo_leitlinien/dvo-leitlinie-2017 (Letzter Zugriff 07.11.2018)

Vorgeformte Schultergurte für leichte Handhabung



Spinomed®

Die leichte Schlupfvariante

Das An- und Ablegen funktioniert einfach nach dem Rucksack-Prinzip.

Produkt-Vorteile:

- Leichtes Anziehen und hoher Tragekomfort durch ergonomisch vorgeformte Schultergurte
- Einfache Handhabung durch offene Schlupfversion mit klarer Gurtführung. Die Gurte können individuell auf Sie eingestellt werden
- Perfekter Sitz durch integrierte Silikonpunkte
- Angenehm zu tragen durch geringes Gesamtgewicht
- Spezielle Anpassung für die jeweiligen Körperverhältnisse: Die Aluminiumschiene wird vom Orthopädietechniker speziell an die Wirbelsäule angepasst
- Leitliniengerechte Versorgung



Vorgeformte Schultergurte



Handschlaufe zum Schließen



Atmungsaktiv und leicht



Silikonpunkte für perfekten Halt



Spinomed® active men

Die Variante speziell für den Mann

Spinomed active men ist eine komfortable Bodyvariante mit identischem Wirkprinzip wie Spinomed.

Sie ist speziell auf die Bedürfnisse von Männern ausgerichtet.

Produkt-Vorteile:

- Angenehm und unauffällig unter der Kleidung zu tragen
- Spezielle Anpassung für die jeweiligen Körperverhältnisse: Die Aluminiumschiene wird vom Orthopädietechniker speziell an die Wirbelsäule angepasst
- Hoher Tragekomfort dank individuell verstellbarer Schultergurte
- 2-Wege-Frontreißverschluss
- Leitliniengerechte Versorgung



Verstellbare Schultergurte



2-Wege-Frontreißverschluss



Spinomed® active

Die komfortable Bodyvariante

Spinomed active ist eine komfortable Bodyvariante mit identischem Wirkprinzip wie Spinomed. Sie besteht aus einem Body, in den zuglastische Materialien und eine Rückenschiene eingearbeitet sind.

Produkt-Vorteile:

- Angenehm und unauffällig unter Kleidung zu tragen
- Spezielle Anpassung an die individuellen Körperverhältnisse: Die Aluminiumschiene wird vom Orthopädietechniker speziell an die Wirbelsäule angepasst
- Hautfreundliches Material, leicht waschbar, schnell trocknend
- Variantenvielfalt für individuelle Bedürfnisse
- Leitliniengerechte Versorgung

Varianten



Mit eingearbeitetem Cup



Zwickel mit Haken und Ösen



Ohne eingearbeitetem Cup



Zwickel mit Klett/Flausch



Zweckbestimmung: Orthese zur aktiven Entlastung und Korrektur der Lendenwirbelsäule/Brustwirbelsäule in Sagittalebene.

Spinomed® active in Schwarz

Die modisch-elegante Bodyvariante

Für den modisch-eleganten Akzent in Ihrer Therapie sorgt die Spinomed active in Schwarz.

Produkt-Vorteile:

- Spinomed active in Schwarz ist besonders gut unter dunkler bzw. schwarzer Kleidung zu tragen
- Angenehm und unauffällig unter Kleidung zu tragen
- Spezielle Anpassung an die individuellen Körperverhältnisse: Die Aluminiumschiene wird vom Orthopädietechniker speziell an die Wirbelsäule angepasst
- Hautfreundliches Material, leicht waschbar, schnell trocknend
- Leitliniengerechte Versorgung



Varianten



Mit eingearbeitetem Cup



Zwickel mit Klett/Flausch



Zwickel mit Haken und Ösen



Zweckbestimmung: Orthese zur aktiven Entlastung und Korrektur der Lendenwirbelsäule/Brustwirbelsäule in Sagittalebene.

Sanitätshaus Aktuell

Mitgliedshäuser

mit dem lächelnden Gesicht



Wünschen Sie weitere Informationen?

Unsere speziellen Kataloge MOBILITÄT & PFLEGE, KINDER-WELT, HOMECARE-VERSORGUNG, TECHNIK AM MENSCHEN, GESUNDHEIT FÜR ALLE und GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT stehen Ihnen zur Verfügung.

Unsere Kataloge sind speziell auf das betreffende Thema ausgerichtet und geben Ihnen einen ersten Überblick. Einfach eine Postkarte (siehe unten) mit der Angabe, welchen Katalog Sie gerne hätten, an nachfolgende Adresse schicken: Sanitätshaus Aktuell AG, Katalogbestellung, Auf der Höhe, 53560 Vettelschoß.



Sanitätshaus Aktuell AG

Unser Lächeln hilft



Sanitätshaus Aktuell AG
Auf der Höhe
53560 Vettelschoß
Tel.: 02645 / 95 39-21
info@sani-aktuell.de
www.sanitaetshaus-aktuell.de