

OSTEOPOROSE



**KLEINER GEWORDEN?
MASSBAND**

www.aktiongesundeKnochen.at
www.osteoporose-selbsthilfe.org

Kleiner zu werden
ist **KEINE NORMALE
ALTERSERSCHENUNG**,
sondern kann ein
Hinweis auf einen
Wirbelkörperbruch sein.



Mit finanzieller Unterstützung



AKTION GESUNDE KNOCHEN
Tel.: 0116 48 37 38 60
e-mail: aktion@aktiongesundeKnochen.at
www.aktiongesundeKnochen.at
Brettenweg 7c, 8042 Graz
www.osteoporose-selbsthilfe.org



© 2018 Aktion Gesunde Knochen

Redaktion: Erika Schmauder, Foto: Thomas F. G. Pichler, 01.12.2018

Der vermeintliche Verlust an
Knochenmasse (= Osteoporose)
wird oft gar nicht bemerkt und
nicht bemerkt. Symptome treten
in der Regel erst nach erfolgten
Knochenbrüchen auf.

Eine Osteoporose kann also
auch dann vorliegen, wenn
sie (noch) nicht diagnostiziert
ist. Das Risiko, einen osteopo-
rosen Knochenbruch zu erleiden,
erhöht sich, wenn keine
erfolgreiche Diagnose

KLEINER GEWORDEN?

Es ist wichtig, alle drei Monate die Körpergröße zu messen.
Verwenden Sie dazu dieses Maßband und tragen Sie eine Messweite
mit Datum in Ihren Großheftespass ein. So können Sie Ihre Körper-
größe selbst über einen längeren Zeitraum kontrollieren. Sie erhöhen
sich die Chance, einen Wirbelkörperbruch rechtzeitig zu
erkennen!

Sind Sie im **Verlauf der Messungen**
mehr als 3 cm kleiner geworden, könnte ein
osteoporosebedingter Wirbelkörperbruch vorliegen.

→ Kontaktieren Sie Ihren Arzt zur weiteren Abklärung!

**TYPISCHE SYMPTOME BEI
WIRBELBRÜCHEN:**

- Abnahme der Körpergröße und Bündelchen
- Faltbildung am Rücken
(Lendenwirbelsäulen-)
- Zunehmende Verwölbung des Bauches
ohne Gewichtszunahme
- Chronische Rückenschmerzen durch Fehlhaltung
und Muskelverspannungen
- Beeinträchtigung der Funktion innerer Organe
(Herz, Lunge, Darm, Harnblase) durch die
Verkleinerung von Brust- und Bauchraum

**BEI MIR WÜRDE EIN
WIRBELKÖRPERBRUCH
FESTGESTELLT.**

WELCHE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN GIBT ES?
Die meisten Behandlungskonzepte zielen auf eine Stabilisie-
rung des betroffenen Wirbels mit Hilfe von Schmerzmitteln,
einer Schmerzänderung, ab-
Angewandt werden beispielweise Verbandsplaster,
Stimmständer, Physikalische Therapie und/oder
Schmerzmittel.

Eingebrochene Wirbelkörper können durch eine Kypheoplastie
stabilisiert werden. Diese Operation zielt darauf ab,
die Wirbelsäule nachfolgend wieder herzustellen und Schmerz
frei zu machen. Voraussetzung dafür ist eine rasche Diagnose
mittels Röntgenaufnahme und Computertomographie.