

Gauting: 0 89 / 85 06 00 0
0 89 / 89 32 82 00
Herrsching: 0 81 52 / 98 23 10
Tutzing: 0 81 58 / 90 76 20



PATIENTEN INFORMATION

KNOCHENDICHTE-MESSUNG

FRÜHERKENNUNG IST WICHTIG!

Die Untersuchung ist risikoarm und völlig schmerzlos. Ab dem 40. Lebensjahr sollten Sie sich regelmäßig vorsorglich untersuchen lassen. Durch den starken Hormonabbau in der Menopause tritt Osteoporose zwar hauptsächlich bei Frauen auf, aber auch Männer können an Osteoporose erkranken und sollten sich daher ebenfalls untersuchen lassen. Im frühen Stadium kann Osteoporose relativ unproblematisch und erfolgreich behandelt werden. Um Haltungsschäden und dem Fortschreiten der Krankheit vorzubeugen, sollte sich der Patient „knochen-freundlich“ ernähren und seine Muskulatur durch Sport und gezielte medizinische Gymnastik stärken.

**WICHTIG IST, SICH MÖGLICHTST
FRÜHZEITIG EINER SOLCHEN
VORSORGEUNTERSUCHUNG ZU
UNTERZIEHEN.**



**ORTHOPÄDISCHES KOMPETENZZENTRUM
GAUTING · HERRSCHING · TUTZING**
DR. MED. A. GRAEB & KOLLEGEN

PRAXEN FÜR ORTHOPÄDIE UND CHIRURGIE
CHIROTHERAPIE - AKUPUNKTUR - OSTEOLOGIE
D-ARZT DER BERUFGENOSSENSCHAFTEN - MRT-DIAGNOSTIK

Germeringer Straße 5
82131 Gauting
info@orthopaedie-wuermtal.de
www.orthopaedie-wuermtal.de

Mühlfelder Straße 16
82211 Herrsching
info@orthopaedie-herrsching.de
www.orthopaedie-herrsching.de

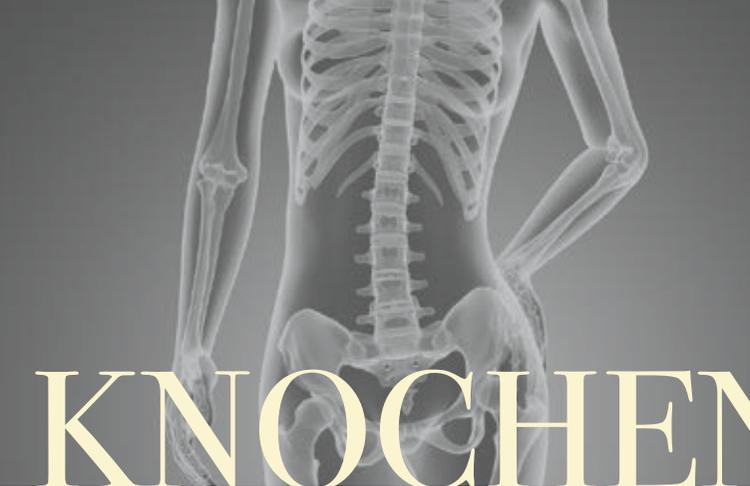
Bahnhofstraße 7
82327 Tutzing
info@orthopaediepraxis-tutzing.de
www.orthopaediepraxis-tutzing.de

**DIE DEXA-METHODE
(KNOCHENDICHTE-MESSUNG)
ERMÖGLICHT DIE ERKENNUNG
DER
OSTEOPOROSE
SCHON IM ANFANGSSTADIUM.**



**ORTHOPÄDISCHES KOMPETENZZENTRUM
GAUTING · HERRSCHING · TUTZING**
DR. MED. A. GRAEB & KOLLEGEN

PRAXEN FÜR ORTHOPÄDIE UND CHIRURGIE
CHIROTHERAPIE - AKUPUNKTUR - OSTEOLOGIE
D-ARZT DER BERUFGENOSSENSCHAFTEN - MRT-DIAGNOSTIK



WEITERE INFOS ZU UNSEREN LEISTUNGEN

www.orthopaedie-wuermtal.de



KNOCHENDICHTE-MESSUNG

WAS IST OSTEOPOROSE?

Die Knochenmasse nimmt etwa in den ersten 30 Lebensjahren stetig zu, erreicht dann einen Höhepunkt und fällt in den späteren Lebensjahren langsam wieder ab. Die Osteoporose entsteht meist aus einer unzureichenden Knochenbildung in jungen Jahren und/oder einem beschleunigten Abbau im Alter. 80% aller Osteoporosen betreffen Frauen in oder nach der Menopause. 30% aller Frauen entwickeln nach der Menopause eine klinisch relevante Osteoporose die ohne Behandlung zu schweren Haltungsschäden, Brüchen, Muskelschmerz oder zu starken Bewegungseinschränkungen führen kann. Zur Diagnose wird die Knochendichte-Messung herangezogen, bei der der sog. T-Score ermittelt wird. Das ist ein statistischer Wert, der einen Vergleich der gemessenen Knochendichte mit der Population gesunder, junger Erwachsener ermöglicht. Am weitesten verbreitet ist die Dual-Röntgen-Absorptiometrie (DXA oder auch DEXA-Methode). Die DEXA ermöglicht die Erkennung der Osteoporose schon im Anfangsstadium.

Um sich wirksam gegen die Entstehung einer Osteoporose zu schützen, stehen eine ganze Menge an Möglichkeiten zur Verfügung.

DREI PUNKTE SIND DABEI ABER BESONDERS WICHTIG:

1. Achten Sie auf gesunde Ernährung

Das hilft nicht nur gegen Osteoporose, sondern beugt Zivilisationskrankheiten im Allgemeinen vor. Wählen Sie Lebensmittel mit viel Kalzium, Vitaminen und Mineralstoffen. Ihr Körper wird es Ihnen danken!

2. Treiben Sie Sport

Regelmäßiger Sport und Bewegung beugen Haltungsschäden und auch der Osteoporose vor. Eine gut ausgebildete Muskulatur entlastet die Gelenke und Wirbelknochen. Das Risiko an Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken sinkt und Sie fühlen sich ausgeglichener.

3. Regelmäßige Vorsorge

Vorsorge gibt Ihnen die Sicherheit, dass alles in Ordnung ist. Auch bei gesundem Lebenswandel ist eine Osteoporose nicht vollständig auszuschließen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, er erklärt Ihnen gerne wie einfach und harmlos eine Vorsorgeuntersuchung ist.

