**Früherkennung der Osteoporose durch Knochendichtemessung**

**(DXA)**

Die Knochendichtemessung dient zur frühzeitigen Erkennung von Osteoporose und kann somit Folgeschäden wie z.B. Knochenbrüche durch rechtzeitig eingeleitete Therapie verhindern.

Was ist Osteoporose?

Osteoporose, im Volksmund auch „Knochenschwund“ genannt, ist eine „schleichende“ bzw „stille“ Stoffwechselerkrankung des Skeletts. Sie ist gekennzeichnet durch eine Verminderung an Knochenmasse und eine Verschlechterung der Knochenarchitektur. Daraus resultieren eine erhöhte Knochenbrüchigkeit (Frakturgefährdung) und eine erhebliche Beeinträchtigung im Alltag (Schmerzen und Bewegungseinschränkung).

Risikofaktoren der Osteoporose:

* weibliches Geschlecht
* früher Eintritt der letzten Regelblutung (Östrogenmangel)
* unausgewogene Ernährung (niedrige Kalziumaufnahme, phosphatreiche Kost)
* Untergewicht oder ungewollter Gewichtsverlust
* übermäßiger Tabak- und Alkoholkonsum
* Bewegungsmangel
* medikamentöse Behandlung, z. B. mit Cortison, Antiepileptika etc.
* Körpergrößenverlust > 4 cm
* familiäre Disposition (Osteoporose in der Familie)

Symptome der Osteoporose:

* chronischer Rückenschmerz
* abnehmende Körpergröße
* Rundrücken (sog. „Witwenbuckel“)
* eingeschränkte Bewegungungsfreiheit
* Knochenbrüche ohne äußere Einwirkung (sog. pathologische Frakturen)

**Wir führen die Knochendichtemessung mittels DXA-Methode durch -**

**der zur Zeit einzigen sowohl von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) als auch von der DGO (Deutsche Gesellschaft für Osteologie) anerkannten Messmethode zur sicheren Diagnose der Osteoporose.**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Punkte |
| Abnahme der Körpergröße um mehr als 7cm (gegenüber Ihrer ursprünglichen Körpergröße die in Ihrem Personalausweis steht) | □ | 2 P. |
| Eingeschränkte Gehfähigkeit (unter 100m ohne Pause) | □ | 1 P. |
| Nikotinkonsum (Rauchen, Schnupftabak) | □ | 1 P. |
| Ist Osteoporose bei den Eltern bekannt? | □ | 1 P. |
| Stürze/Brüche |
| Mehr als ein Sturz in den letzten 12 Monaten (ohne äußeren Anlass) | □ | 1 P. |
| Bruch von Arm, Fuß, Bein, Rippen oder Becken nach dem 50. Lebensjahr | □ | 1 P. |
| Wirbelkörperbruch ohne Unfall | □ | 2 P. |
| Oberschenkelhalsbruch bei Vater oder Mutter | □ | 1 P. |
| Leiden Sie an einer der folgenden Krankheiten? |
| Diabetes mellitus Typ 1 (insulinpflichtig) | □ | 1 P. |
| Epilepsie (Krampfanfälle) oder Parkinson-Erkrankung | □ | 1 P. |
| Mehrjährige schwere Asthma-Erkrankung (COPD) | □ | 1 P. |
| Chronische Polyarthritis oder Bechterew-Erkrankung | □ | 1 P. |
| Entzündliche Darmerkrankung (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn) | □ | 1 P. |
| Laktose- oder Getreideunverträglichkeit (Zölakie) | □ | 1 P. |
| Hochgradige oder komplette Entfernung des Magens | □ | 1 P. |
| Überfunktion der Schilddrüse (unbehandelt) | □ | 1 P. |
| Überfunktion der Nebenschilddrüsen | □ | 1 P. |
| Überfunktion der Nebenniere | □ | 1 P. |
| Wachstumshormon-Mangel | □ | 1 P. |
| Schwere Herzschwäche | □ | 1 P. |
| Medikamente |
| Nehmen Sie momentan schon länger als 3 Monate Cortison-Tabletten ein oder ist eine solche Therapie länger als 3 Monate geplant? | □ | 1 P. |
| Wasser-Tabletten (Diuretika) oder Marcumar-Tabletten? | □ | 1 P. |
| Nur für Männer: |
| Anti-Hormonbehandlung nach Prostatakarzinom? | □ | 1 P. |
| Nur für Frauen: |
| Werden Sie mit Antihormonen (Aromatasehemmern) behandelt? | □ | 1 P. |
| Wurden beide Eierstöcke vor dem 45. Lebensjahr entfernt? | □ | 1 P. |
| Sind bei Ihnen schon die Wechseljahre eingetreten? | □ | 1 P. |

 Gesamtzahl der Punkte\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­

***Nach den Leitlinien des Dachverbandes Osteologie (DVO) wird eine Osteoporose-Abklärung empfohlen, wenn die Punktezahl mindestens 3 beträgt.***

Bei dieser Technik wird mit Hilfe von Laser- und einer strahlenarmen Röntgenmethode

der Mineralgehalt und somit die Dichte der Knochen gemessen.

Ich stimme einer Knochendichtemessung zu: Ja □ Nein □