

# OSTEOPOROSE

## URSACHEN UND PRÄVENTION

### MEILENSTEINE UND REHAZIELE ZUR OSTEOPOROSE- UND FRAKTURPROPHYLAXE

#### ALLGEMEINE MAßNAMEN FÜR JEDERMANN

##### 1. Koordination, Muskelkraft, Stütze

- Regelmäßige körperliche Aktivität mit der Zielsetzung, Muskelkraft und Koordination zu fördern
- Vermeidung von Immobilisation
- Bei Alter > 70 Jahre → jährliche Sturzanamnese
- Bei hohem Sturzrisiko:
  - Ursachen- und Risikoabklärung
  - Kraft- und Koordinationstraining
  - Vermeidung eines sturzfördernden Vitamin D Mangels (Ziel > 20 – 30 ng/ml)
  - Therapie vermeidbarer Sturzursachen
  - Medikamentenrevision
  - ggf. adaptierte Hilfsmittel inkl. Hüftprotektoren

##### 2. Ernährung und Lebensstil

- Ausreichende Ernährung (Body Mass Index > 20), Abklärung der Ursache eines Untergewichts
- Kalziumreiche Ernährung (Empfehlung: 1200 – 1500 mg Kalzium pro Tag); ggf. Supplementierung (z.B. bei Alter > 70 Jahre, Malassimilation, besonders niedrige Kalziumzufuhr)
- Ausreichende (mind. 30 Minuten täglich) Sonnenlichtexposition zur Bildung von Vitamin D; ggf. Supplementierung mit 800 – 1200 IE Vitamin D oral (z.B. bei Alter > 70 Jahre; bei Malassimilation)
- Kein Nikotin

**Supplementierung:** gezielte und ergänzende Aufnahme einzelner Nährstoffe

**Ansprechpartner:** Orthopädische Abteilung, Telefon 07125 151-1142