

Was ist Osteoporose?

Osteoporose ist eine Verminderung der Knochenfestigkeit. Ein Grund für die Verringerung der Knochenfestigkeit bei der Osteoporose besteht darin, dass die Knochenmasse und damit die Knochendichte sich verringern. Die Quantität ist reduziert. Aber zudem verschlechtert sich bei der Osteoporose die Qualität des Knochens, die sog. „Mikroarchitektur“. Unter Mikroarchitektur wird das feine Geflecht von mikroskopisch kleinen Knochenbälkchen verstanden.

Zusammen mit dem Kalk verschwinden die Verbindungen der Knochenbälkchen. Der Knochen wird brüchig.

Es kann sogar zu Mikrofrakturen kommen, die man zunächst nicht bemerkt. Die oder der Betroffene stellen zunächst nur fest, irgendwie kleiner geworden zu sein.

Man wird aber durch die Osteoporose nicht nur kleiner, sondern meist auch krummer, wodurch Beschwerden im unteren Rücken auftreten können.

Die Gefahr, sich durch Stürze ernsthafte Frakturen zuzuziehen, steigt überdurchschnittlich stark an. Schon geringe Energie reicht aus, um einen Osteoporose-Knochen zu brechen („**Niedrigenergie-Trauma**“)

Später kommt es dann zu Frakturen aus nichtigen Anlässen. Schon normale Berührungen oder Husten können dann zu Brüchen der Wirbel, Rippen oder der Knochen von Armen und Beinen führen.



Die **AKTIVION-SPORTMEDIZIN-PRAXIS** befindet sich im Gebäude der Praxis-Klinik Bergedorf, **Alte Holstenstraße 16**.

Sie erreichen die Praxis - von der Hamburger Innenstadt oder der BAB 1 kommend - über die Bergedorfer Straße. Der S-Bahnhof Bergedorf ist 5 min. von der Praxis entfernt. (Siehe Lageplan)

Adresse und Kontakt:

Alte Holstenstraße 16 · 21031 Hamburg
Tel.: 040-72 10 46 58 · Fax: 040-73 09 23 89
E-Mail: sportmedizin-praxis@aktivion.de
www.aktivion.de



AKTIVION-SPORTMEDIZIN-PRAXIS DR. SOYKA UND PARTNER



**AKTIV
gegen
OSTEOPOROSE**

Fachärzte für Orthopädie
Physikalische und Rehabilitative Medizin
Spezielle Schmerztherapie – Chirotherapie
Sportmedizin

Privat und Selbstzahler

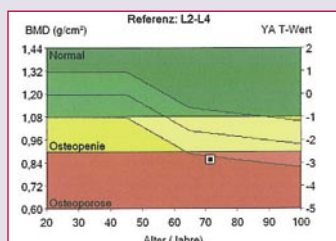
Knochendichtemessung

Es gibt zwar eine Reihe von Methoden, die zur Knochendichte-Messung angeboten werden. Aber es gibt wichtige Unterschiede.

Was viele nicht wissen:

Geräte, die auf Ultraschall basieren, können nicht die Knochendichte messen, da Ultraschall nicht den Knochen durchdringt.

Die quantitative Computer-Tomografie misst zwar die Knochendichte. Allerdings ist die Strahlenbelastung hoch. Zudem beziehen sich die modernen Therapie-Leitlinien auf die mit DXA gemessenen Werte.



Die DXA-Messung sollte möglichst an Wirbelsäule und Hüften, nicht nur an Händen oder Füßen durchgeführt werden, da die Knochendichte nicht in allen Körperregionen gleich ist.

Wir verfügen über ein hochmodernes Gerät von General Electric, das „große“ Lunar prodigy DXA. Dieses Gerät kann bei Bedarf (z.B. wenn man künstliche Gelenke hat) auch Ganz-Körper-Aufnahmen durchführen. Mit ihm kann auch eine Analyse der genauen Körperzusammensetzung (Knochen, Muskeln, Fettgewebe) durchgeführt werden.



General Electric, das „große“ Lunar prodigy DXA

Wir messen nicht nur, sondern beraten auch. In unseren sportmedizinischen Anti-Osteoporose-Kursen geben wir Informationen und Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Vibrationstherapie gegen Osteoporose mit modernen Vibrations-Platten gehört ebenso dazu wie die richtige Ernährung, sowie individuelle Trainingspläne.

Der sportmedizinische Ansatz setzt auf die natürlichen Heilungskräfte des Körpers, vernünftige Ernährung, dosiert und richtig eingesetzte Bewegungsübungen, sowie mehr Aktivität und Selbstverantwortung.

Vibrationstherapie gegen Osteoporose

Die Vibrationstherapie hat ihren Ursprung in der russischen Raumfahrt. Sie sollte die Astronauten vor Knochenverlust in der Schwerelosigkeit schützen.

Die Wirksamkeit der modernen Vibrationstherapie ist wissenschaftlich gut belegt.

Unser SinfoMedVibe Gerät überträgt mit Hilfe zweier High-Tech-Motoren vertikale Impulse in sehr hoher Frequenz (bis zu 60 Hz) auf den Körper. Es eignet sich sowohl zur Stimulierung des Knochenaufbaus, als auch zum Muskeltraining

Die Vibrationstherapie lässt sich individuell sehr gut einstellen, so dass sowohl ältere Menschen mit Osteoporose als auch Leistungssportler diese neue Trainingsmethode für Knochen und Muskel nutzen können.

Der „Gold-Standard“ der Knochendichtemessung ist die DXA

Sie ist strahlenarm und zuverlässig. Alle Leitlinien zur Behandlung der Osteoporose beziehen sich auf die DXA-Werte. Das heißt: Wenn man seine Knochendichte mit einem DXA Gerät misst, kann man mit den gemessenen Werten auch therapeutisch etwas anfangen. Die DXA-Werte zeigen, welche Therapie nach den aktuellen Leitlinien ratsam ist. Deshalb wird die DXA von allen wichtigen Fachgesellschaften als Gold-Standard der Osteoporose-Basisdiagnostik empfohlen.

Die Preise:

Knochendichtemessung mit DXA (DXA-Messung, kurze Beratung und Bericht): 49,78 Euro

Ganzkörperknochendichtemessung mit Analyse Körperstruktur (Muskeln, Knochen, Fettgewebe, Wasser):

Vibrationstherapie (1x): je nach Programm zwischen 8 und 12 Euro

Selbsthilfekurs: Anti-Osteoporose-Strategie, Anti-Osteoporose-Training: