

ERKENNEN SIE DIE ANZEICHEN EINER GEBROCHENEN WIRBELSÄULE



VERLIEREN SIE NICHT GEGEN OSTEOPOROSE

www.worldosteoporosisday.org

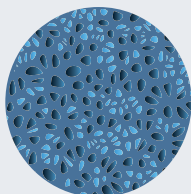


weltosteoporosetag
20. Oktober

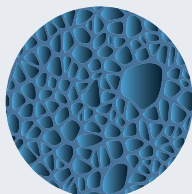


ÜBERLASSEN SIE IHRE KNOCHENGESUNDHEIT NICHT DEM ZUFALL

Osteoporose ist eine Krankheit, die dazu führt, dass die Knochen brüchig werden.



Normaler Knochen



Osteoporotischer Knochen



Gebrochener Knochen

DIE MEISTEN MENSCHEN WISSEN NICHT, DASS SIE OSTEOPOROSE HABEN, BIS EIN KNOCHEN BRICHT.

1/3



FRAUEN

1/5



MÄNNER

Weltweit **sind jede dritte Frau und jeder fünfte Mann über 50 Jahren von Knochenbrüchen (Frakturen)** aufgrund von Osteoporose betroffen.

Frakturen sind eine der Hauptursachen für Schmerzen, Behinderungen, Verlust der körperlichen Unabhängigkeit und vorzeitigen Tod bei Millionen von Menschen weltweit.

Wirbelbrüche sind die häufigste Form von Osteoporose-bedingten Frakturen.

Schon ein einziger Wirbelbruch kann zu starken und chronischen Rückenschmerzen, Größenverlust, gebeugtem Rücken (Wirbelsäulenkrümmung, sog. Kyphose) und eingeschränkter Mobilität führen.



UNZUREICHENDE DIAGNOSTIK UND BEHANDLUNG VON WIRBELSÄULENFRAKTUREN SIND EIN GLOBALES PROBLEM

Wirbelbrüche werden vom Arzt oft nicht erkannt. Dafür gibt es viele Gründe, unter anderem die Tatsache, dass nicht alle Wirbelsäulenfrakturen schmerzhaft sind oder Ärzte lediglich nur Medikamente gegen Rückenschmerzen verschreiben und die Ursache nicht weiter untersuchen.

ICH HÄTTE NICHT ERWARTET, DASS MEINE RÜCKENSCHMERZEN VON OSTEOPOROSE HERRÜHREN.



Radiologen können die Zeichen von Wirbelbrüchen übersehen - tatsächlich werden nur etwa **40% der älteren Frauen und weniger als 20% der älteren Männer**, deren Röntgenaufnahmen Wirbelbrüche zeigen, einer weiteren Untersuchung zugeführt.

TESTEN SIE IHR WISSEN!

Wirbelsäulenfrakturen führen oft zu einer Kyphose.....das bedeutet

A: Unfähigkeit zu laufen

B: Krümmung der Wirbelsäule

C: Starke Schmerzen

D: Art des Röntgens

Wie viele Menschen weltweit über 50 Jahren werden sich aufgrund von Osteoporose einen Knochen brechen?

A: 1 von 5 Frauen, 1 von 3 Männern

B: 1 von 100 Frauen, 1 von 80 Männern

C: 1 von 3 Frauen, 1 von 5 Männern

D: 1 von 30 Frauen, 1 von 50 Männern

DIE LÖSUNG DES RÄTSELS FINDEN SIE AM ENDE DER BROSCHÜRE!

OSTEOPOROSE SPIELT NICHT FAIR

Osteoporosebedingte Wirbelsäulenfrakturen sind fast doppelt so häufig wie andere osteoporotische Frakturen und treten bei 30 bis 50% der Menschen über 50 Jahren auf.

e schwerwiegenden langfristigen Auswirkungen von Wirbelbrüchen können Ihre persönliche Zukunft zerstören und Ihre Lebensqualität und körperliche Unabhängigkeit drastisch beeinträchtigen.

Folgerscheinungen sind unter anderem:

- > **Starke Verformung der Wirbelsäule** (Kyphose)
- > Akute und chronische Rückenschmerzen
- > **Schwierigkeiten beim Bücken und Aufstehen**
- > **Schwierigkeiten bei täglichen Aktivitäten** wie Ankleiden oder Treppensteigen
- > **Depression**
- > Bettlägerigkeit
- > **Schwierigkeiten beim Atmen**
- > **Verdauungsprobleme**

"Durch die Wirbelbrüche bin ich fast 9 cm kleiner geworden"

Salima, Canadá

Peter, Irlanda

"Ich hatte starke Schmerzen und konnte ohne Hilfe nicht gehen, duschen, essen oder mich anziehen"

Jintana, Tailandia

"Es war für mich unmöglich, weiter zu arbeiten"

Carmen, Perú

"Ich hätte es nie für möglich gehalten, dass meine Rückenschmerzen von Osteoporose herrühren"

KÖNNTE IHRE WIRBELSÄULE SO ZERBRECHLICH WIE EIN KARTENHAUS SEIN?

Die Wirbelsäule besteht aus **24 Einzelknochen**, den sogenannten Wirbeln, die übereinander „gestapelt“ sind. Wirbelsäulenbrüche entstehen, **wenn einer oder mehrere der Knochen in der Wirbelsäule brüchig werden**.

Solche Brüche treten in der Regel **nach einem Sturz auf**, können aber auch durch eine plötzliche Bewegung, Niesen oder Husten oder einfach durch Vorwärtsbeugen, etwa zum Binden eines Schnürsenkels, entstehen.



ERKENNEN SIE DIE ANZEICHEN EINER GEBROCHENEN WIRBELSAULE!

Anzeichen von Wirbelbrüchen, insbesondere bei Menschen über 50 Jahren, können sein:



Wirbelsäulenfrakturen treten am häufigsten in der Nähe der Taille, leicht darüber (mittlerer Brustbereich) oder darunter (unterer Rücken) auf. Der Schmerz ist in der Regel die ganze Zeit präsent, verschlimmert sich aber oft unter Bewegung, besonders beim Wechseln der Körperhaltung.

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Sie Wirbelbrüche haben könnten, suchen Sie sich Hilfe. Gehen Sie nicht nur davon aus, dass Ihre plötzlichen Rückenschmerzen auf Arthritis, Muskelverspannungen oder andere Ursachen zurückzuführen sind - lassen Sie sich auf Osteoporose untersuchen...

HATTEN SIE SCHON EINMAL EINE FRAKTUR? VERHINDERN SIE WEITERE BRÜCHE!

Alle Patienten im Alter von 50 Jahren und darüber, die eine akute Wirbelsäulenfraktur haben, sind einem hohen Risiko ausgesetzt, eine weitere Fraktur zu erleiden, und sollten zur Beurteilung und Behandlung der Osteoporose überwiesen werden. Dies sollte innerhalb von drei Monaten nach der Diagnose der Wirbelkörperfraktur geschehen.

Ein Jahr nach einer Wirbelsäulenfraktur steigt das Risiko für eine neue Wirbel- oder eine andere Art von Fraktur stark an. Ohne Behandlung werden etwa 20% der Frauen innerhalb eines Jahres einen neuen Wirbelbruch erleiden.

01.

FRAGEN SIE IHREN ARZT NACH EINER BEURTEILUNG IHRES KNOCHENZUSTANDS

einschließlich bildgebender Verfah

02.

WENN SICH EIN KNOCHENBRUCH DURCH OSTEOPOROSE BESTÄTIGT

solicite medicación adecuada contra la osteoporosis

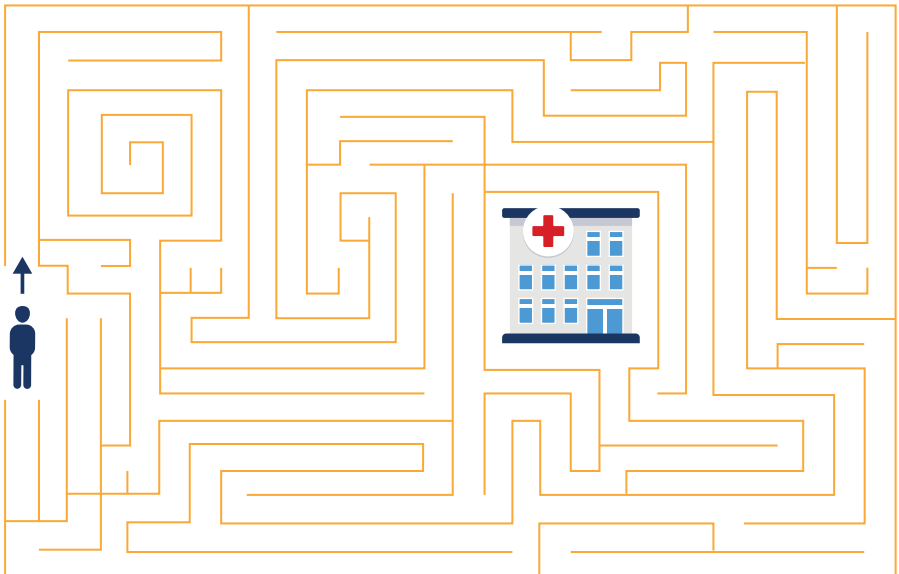
03.

SICHERSTELLEN, DASS SIE DIE ERSCHRIEBENEN MEDIKAMENTE EINHALTEN

y despeje cualquier duda con su médico

Bildgebende Verfahren liefern wichtige Informationen über Ihre Fraktur und helfen Ihrem Arzt festzustellen, ob Ihre Verletzung neu (akut) oder älter (chronisch) ist. Röntgenstrahlen sind die häufigste Methode, um einen Wirbelbruch zu diagnostizieren. Die Knochendichtemessung (DXA) mit Wirbelbruchbewertung wird auch für die Diagnosestellung eingesetzt.

Finden Sie den Weg zum Krankenhaus?



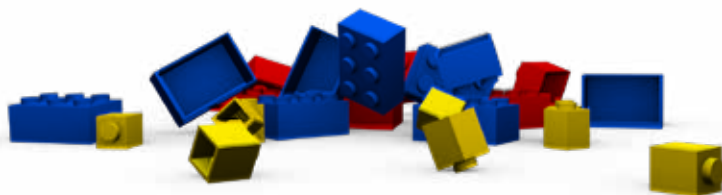
DIE LÖSUNG DES RÄTSELS FINDEN SIE AM ENDE DER BROSCHÜRE!

UMGANG MIT WIRBELSÄULENFRAKTUREN

Wenn Sie eine Wirbelsäulenfraktur erlitten haben, kann Ihr Arzt Ihnen Folgendes empfehlen, um Schmerzen zu lindern und die Knochenheilung zu unterstützen:

- Schmerzlinderung mit **entzündungshemmenden und schmerzstillenden Medikamenten**
- **Kurzzeitige Bettruhe bei starken Schmerzen** (Patienten sollten so schnell wie möglich wieder mobil werden)
- **Eine Rückenkorsage während der ersten Wochen der Heilung**
- **Physiotherapie** – Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung, Muskelkräftigung
- **Sumarse a programas de prevención de caídas;**
- **Ein Sturzpräventionsprogramm**
- **Hydrotherapie**

Wenn Patienten mit starken Schmerzen nicht auf eine konservative Behandlung ansprechen, können chirurgische Verfahren zur Aufrichtung der Wirbel wie Kyphoplastie oder Vertebroplastie in Betracht gezogen werden.



BEHANDLUNG DER OSTEOPOROSE - DIE GRUNDVORAUSSETZUNG FÜR DIE VERHINDERUNG VON KNOCHENBRÜCHEN

Es gibt viele sichere und effektive Behandlungsmöglichkeiten, die das Risiko von Folgefrakturen erheblich reduzieren können. Eine Beurteilung des Knochenzustands hilft Ihrem Arzt, eine geeignete Behandlungsstrategie zu entwickeln. Normalerweise sollten Medikamente, zusammen mit Ernährungs-, Bewegungs- und Lebensstiländerungen, so schnell wie möglich beginnen.

Eine effektive Therapie kann das Risiko von Wirbelbrüchen innerhalb von 6-12 Monaten um 50-80% reduzieren.

FINDEN SIE DIE WÖRTER, DIE IM ZUSAMMENHANG MIT WIRBELSÄULENFRAKTUREN STEHEN

- Osteoporose
- Wirbel
- Fraktur
- Kyphose
- Schmerz
- Unbeweglichkeit
- Medikament
- Physiotherapie
- Risiko
- Wirbelsaeule

N	S	I	Q	H	W	O	X	E	G	P	A	N	M	R	U	R	Y	S	F	Y	X	Q
B	N	U	T	R	I	T	I	O	N	A	L	D	I	S	O	R	D	E	R	S	U	N
H	E	Y	R	B	N	P	K	F	R	A	K	T	U	R	P	V	Z	U	E	M	R	U
Y	G	U	T	O	P	V	R	O	U	L	O	W	N	M	I	A	P	A	Q	U	Y	X
H	U	I	E	A	M	L	W	O	S	T	E	I	P	O	R	O	Z	U	U	N	S	Q
U	A	T	B	G	L	O	B	A	Z	I	P	W	C	H	S	R	P	A	E	B	O	U
I	G	A	N	E	M	O	S	T	E	O	P	O	R	O	S	E	U	A	N	E	Z	U
M	T	M	Z	Y	K	I	Q	I	U	V	V	K	P	R	U	W	R	U	T	W	Y	L
T	X	I	J	B	U	A	U	P	N	Y	E	Z	O	R	B	L	R	I	F	E	I	K
Z	O	L	B	L	R	I	F	S	P	G	R	E	N	W	Y	H	E	N	A	G	N	U
A	J	Y	E	E	N	G	T	W	C	A	T	N	G	M	T	E	I	O	L	L	O	H
M	K	H	N	I	O	B	G	A	L	H	E	T	E	L	J	I	G	R	L	I	R	E
I	Y	I	O	G	R	R	B	I	P	K	M	N	O	S	T	X	A	J	S	C	A	I
E	P	S	T	Y	A	P	E	D	P	T	R	E	Y	Q	J	B	R	A	U	H	D	P
N	H	T	A	T	T	G	S	T	L	P	A	L	R	U	C	O	L	O	Q	K	Y	A
O	O	O	L	U	S	E	R	R	A	O	U	M	Y	Z	S	I	E	H	W	E	X	R
R	S	R	P	S	E	I	U	U	K	Z	B	E	H	T	R	V	B	O	U	I	F	E
E	E	Y	I	T	S	Y	S	B	P	T	U	D	E	I	R	E	R	S	A	T	A	H
T	U	A	A	I	W	E	B	T	I	P	B	I	I	L	C	Z	I	K	L	I	M	T
S	T	U	K	R	O	Y	U	A	X	R	R	K	Y	S	I	V	W	A	L	C	I	O
E	O	O	E	X	C	E	S	E	I	V	E	A	L	C	O	H	O	L	S	Y	O	I
T	S	E	S	H	Z	B	H	E	G	P	R	M	T	I	U	N	S	I	Q	Y	Y	S
W	W	I	R	B	E	L	S	A	E	U	L	E	I	R	U	T	A	Y	I	O	N	Y
O	A	P	E	S	E	T	I	R	H	T	R	N	D	I	O	T	A	M	U	E	H	H
L	J	B	U	G	I	W	I	P	H	T	R	T	U	I	G	E	A	M	S	E	L	P

DIE LÖSUNG DES RÄTSELS FINDEN SIE AM ENDE DER BROSCHÜRE!

LEGEN SIE IHREN PLAN FÜR EINE LEBENSLANGE KNOCHENGESUNDHEIT FEST

Warten Sie nicht, bis Sie einen gebrochenen Knochen haben, um gegen Osteoporose vorzugehen!

1 LEBEN SIE KNOCHENGESUND

Ein knochengesunder Lebensstil trägt zu stärkeren Knochen bei und hilft das Frakturrisiko zu senken. Vergewissern Sie sich, dass Sie regelmäßig muskelaufbauende Übungen durchführen und eine gesunde, ausgewogene Ernährung einhalten, die genügend Kalzium, Vitamin D und Protein enthält. Vermeiden Sie Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum.

2 SEIEN SIE SICH IHRER PERSÖNLICHEN RISIKOFAKTOREN BEWUSST

Es gibt verschiedene Tests für die Bestimmung individueller Risikofaktoren, beispielsweise den „IOF One-Minute Osteoporosis Risk Test“ oder das FRAX-Risikobewertungsinstrument, einen einfachen Online-Fragebogen, der Ihr 10-jähriges Frakturrisiko berechnet.

3 FRAGEN SIE IHREN ARZT NACH EINER BEURTEILUNG IHRES KNOCHENZUSTANDS

Für Frauen ist die Menopause ein guter Zeitpunkt, um nach einer Beurteilung der Knochengesundheit zu fragen. Zögern Sie nicht, wenn Sie Risikofaktoren für Osteoporose haben, Ihren Arzt nach weiteren Informationen und Tests zu fragen, unabhängig davon, wie alt Sie sind.

4 NEHMEN SIE MEDIKAMENTE, UM IHRE KNOCHEN ZU STÄRKEN

Wenn Sie eine Fraktur aufgrund von Osteoporose hatten oder Ihr Arzt feststellt, dass Sie aus anderen Gründen einem hohen Risiko ausgesetzt sind, ist es wahrscheinlich, dass Ihnen ein geeignetes Medikament verschrieben wird, um das Risiko von (weiteren) Knochenbrüchen zu verringern. Nehmen Sie Ihre Medikamente unbedingt wie vom Arzt verschrieben ein und sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eventuelle Bedenken, etwa bezüglich möglicher Nebenwirkungen. Durch die fortdauernde Behandlung können Sie Ihre Knochen vor potenziell lebensbedrohlichen Frakturen schützen.

5 BEUGEN SIE DER GEFAHR VON STÜRZEN VOR

Wenn Sie schwache Knochen haben, sollten Sie zusätzliche Maßnahmen ergreifen, um Stürze zu verhindern, einschließlich Übungen zur Verbesserung Ihrer Muskelkraft und Ihres Gleichgewichts, einer Augenuntersuchung und der Beseitigung von Stolperfallen in Ihrer Wohnung.

Machen Sie den IOF-Ein-Minuten-Osteoporose-Risikotest, um herauszufinden, ob Sie Risikofaktoren für Osteoporose haben. Verfügbar auf www.iofbonehealth.org

SOLUTIONS

Wirbelsäulenfrakturen führen oft zu einer Kyphose....das bedeutet

A: Unfähigkeit zu laufen

B: Krümmung der Wirbelsäule

C: Starke Schmerzen

D: Art des Röntgens

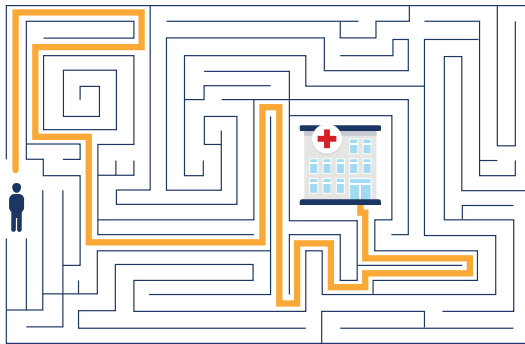
Wie viele Menschen weltweit über 50 Jahren werden sich aufgrund von Osteoporose einen Knochen brechen?

A: 1 von 5 Frauen, 1 von 3 Männern

B: 1 von 100 Frauen, 1 von 80 Männern

C: 1 von 3 Frauen, 1 von 5 Männern

D: 1 von 30 Frauen, 1 von 50 Männern



N	S	I	Q	H	W	O	X	E	G	P	A	N	M	R	U	R	Y	S	F	Y	X	Q
B	N	U	T	R	I	T	I	O	N	A	L	D	I	S	O	R	D	E	R	S	U	N
H	E	Y	R	B	N	P	K	F	R	A	K	T	U	R	P	V	Z	U	E	M	R	U
Y	G	U	T	O	P	V	R	O	U	L	O	W	N	M	I	A	P	A	Q	U	Y	X
H	U	I	E	A	M	L	W	O	S	T	E	I	P	O	R	O	Z	U	U	N	S	Q
U	A	T	B	G	L	O	B	A	Z	I	P	W	C	H	S	R	P	A	E	B	O	U
I	G	A	N	E	M	O	S	T	E	O	P	O	R	O	S	E	U	A	N	E	Z	U
M	T	M	Z	Y	K	I	Q	I	U	V	V	K	P	R	U	W	R	U	T	W	Y	L
T	X	I	J	B	U	A	U	P	N	Y	E	Z	O	R	B	L	R	I	F	E	I	K
Z	O	L	B	L	R	I	F	S	P	G	R	E	N	W	Y	H	E	N	A	G	N	U
A	J	Y	E	E	N	G	T	W	C	A	T	N	G	M	T	E	I	O	L	L	O	H
M	K	H	N	I	O	B	G	A	L	H	E	T	E	L	J	I	G	R	L	I	R	E
I	Y	I	O	G	R	R	B	I	P	K	M	N	O	S	T	X	A	J	S	C	A	I
E	P	S	T	Y	A	P	E	D	P	T	R	E	Y	Q	J	B	R	A	U	H	D	P
N	H	T	A	T	T	G	S	T	L	P	A	L	R	U	C	O	L	O	K	Y	A	A
O	O	O	L	U	S	E	R	R	A	O	U	M	Y	Z	S	I	E	H	W	E	X	R
R	S	R	P	S	E	I	U	U	K	Z	B	E	H	T	R	V	B	O	U	I	F	E
E	E	Y	I	T	S	Y	S	B	P	T	U	D	E	I	R	E	R	S	A	T	A	H
T	U	A	A	I	W	E	B	T	I	P	B	I	I	L	C	Z	I	K	L	I	M	T
S	T	U	K	R	O	Y	U	A	X	R	R	K	Y	S	I	V	W	A	L	C	I	O
E	O	O	E	X	C	E	S	E	I	V	E	A	L	C	O	H	O	L	S	Y	O	I
T	S	E	S	H	Z	B	H	E	G	P	R	M	T	I	U	N	S	I	Q	Y	Y	S
W	W	I	R	B	E	L	S	A	E	U	L	E	I	R	U	T	A	Y	I	O	N	Y
O	A	P	E	S	E	T	I	R	H	T	R	N	D	I	O	T	A	M	U	E	H	H
L	J	B	U	G	I	W	I	P	H	T	R	T	U	I	G	E	A	M	S	E	L	P









Our vision is a world without fragility fractures
in which healthy mobility is a reality for all.

IOF Global Patient Charter

Unterstützen Sie die IOF mit Ihrem Engagement für die Frakturprävention und eine verbesserte Versorgung von Menschen mit Osteoporose weltweit. Unterschreiben Sie die IOF Global Patient Charter auf <https://www.iofbonehealth.org/iof-global-patient-charter>

Für weitere Informationen über Osteoporose wenden Sie sich bitte an Ihre lokale Patientenorganisation oder die Fachgesellschaft. Eine Liste ist unter www.iofbonehealth.org verfügbar

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
-  instagram.com/worldosteoporosisday/
-  youtube.com/iofbonehealth/
-  pinterest.com/iofbonehealth/

©2018 **International Osteoporosis Foundation**

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland

T +41 22 994 01 00 • F +41 22 994 01 01

info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org • www.worldosteoporosisday.org

Der Welttag der Osteoporose wird unterstützt von:

