

## Experten für Wadenkrampf im Monat Mai

Kostenlose Beratung

Köln. Schmerzhaft nächtliche Wadenkrämpfe sind weder eine Lappalie, noch sind sie selten. Allein in Deutschland sind rund 2,8 Millionen Menschen davon betroffen, und nicht immer lässt sich eine eindeutige Ursache für die quälenden Krämpfe finden. Im Rahmen der Aktion „Wadenkrampf-Monat Mai“ bieten die Deutsche Schmerzliga und die Patienteninitiative „Gute Nacht Wadenkrampf“ auch in diesem Jahr wieder eine kostenlose Experten-Hotline an. Betroffene können sich an fünf Terminen im Mai bei erfahrenen Expertinnen und Experten Rat und Unterstützung holen.

Ohne Vorwarnung auftretende anfallsartige Muskelkontraktionen, die von heftigen Schmerzen begleitet werden: Für Menschen, die unter nächtlichen Wadenkrämpfen leiden, ist dies ein immer wiederkehrender Alptraum. Der Leidensdruck ist enorm, denn neben den oft bis in den Tag hinein anhaltenden Schmerzen können Muskelverletzungen, chronischer Schlafmangel und Erschöpfung die Lebensqualität massiv beeinträchtigen. Hinzu kommt, dass Menschen, die über nächtliche Wadenkrämpfe klagen, in ihrem Umfeld oft wenig Verständnis finden, sich deshalb verunsichert zurückziehen und nach einigen – häufig erfolglosen – Versuchen der Selbstmedikation resignieren. Vielen Betroffenen ist nicht bewusst, dass eine gründliche medizinische Abklärung möglicher Ursachen und Auslöser auch wirksame Therapieoptionen eröffnen kann. Hier möchte die Patienteninitiative „Gute Nacht Wadenkrampf“ Abhilfe schaffen und Betroffene ermutigen, ihren nächtlichen Qualen mit professioneller Unterstützung ein Ende zu bereiten.

An jedem Mittwoch des Monats Mai, das heißt am 3., 10., 17., 24. und 31. Mai 2023, stehen Expertinnen und Experten der Deutschen Schmerzliga allen Betroffenen jeweils von 16 bis 19 Uhr unter der eigens eingerichteten gebührenfreien Telefonnummer 0800/2212220 für ausführliche Beratungsgespräche zur Verfügung. [ots](http://ots)

### Demnächst

#### Telefonaktionen: Weitere Themen

Das Medienhaus Bauer bietet regelmäßig Telefonaktionen zu interessanten medizinischen Themen an, bei denen Sie sich persönlich von Fachmedizinerinnen beraten lassen können. Hier die nächsten Termine:

➤ 11. Mai: Gefäßchirurgie: Wir bohren den Weg frei für Ihr Blut – mit Fachmedizinerinnen des Elisabeth-Krankenhauses, Recklinghausen.

➤ 25. Mai: Schlafapnoe – mit Fachmedizinerinnen des Klinikum Vest.

➤ 15. Juni: Geburtshilfe – mit Fachmedizinerinnen des St. Vincenz-Krankenhauses Datteln

➤ Wir informieren Sie rechtzeitig auf unseren Seiten „Gesund im Vest“.

# Teufelskreis Osteoporose durchbrechen

TELEFONAKTION: Knochenschwund sorgt besonders bei Älteren für brüchige Knochen. Eine Fraktur wiederum verschlimmert die Erkrankung. Doch dagegen lässt sich vorbeugen und auch therapieren, wissen die Experten vom Marien-Hospital in Marl.

Von Ina Fischer

Osteoporose, im Volksmund auch als Knochenschwund bekannt, birgt häufig einen Teufelskreis: Denn wer sich gerade im fortgeschrittenen Alter nicht mehr ausreichend oder wegen möglichen Stürzen zu vorsichtig und eingeschränkt bewegt oder gar bettlägerig ist, dem drohen ein Verlust an Knochendichte und damit ein neuer Bruch. Wie also kann man Osteoporose vorbeugen, wodurch das Knochenbruchrisiko senken? Diesen Fragen sind die Experten des Marler Marien-Hospitals, PD Dr. Marc Röllinghoff, Chefarzt der Klinik für Chirurgie, Fachbereich Orthopädie, Unfallchirurgie und Wirbelsäulenchirurgie, Dr. Zsolt Fervagner, Leitender Oberarzt der Klinik sowie Oberarzt Slaven Slaveykov, bei der jüngsten Telefonaktion des Medienhauses Bauer unter der Überschrift „Osteoporose“ nachgegangen. Das Fazit: „Das Thema hat ins Schwarze getroffen, das Telefon stand nicht still“, so Röllinghoff. Auffällig sei gewesen, dass sich ein Großteil der Betroffenen im Bereich des ambulanten Sektors „zu wenig umkümmert, spricht allein gelassen fühlt.“ Ein Überblick, um das zu ändern:

#### Wer läuft besonders Gefahr, an Osteoporose zu erkranken?

Alter und eine erbliche Vorbelastung spielen sicher eine Rolle, aber ebenso das Geschlecht. So sind Frauen nach der Menopause in der Regel eher und deutlich häufiger betroffen als Männer. Aus hormonellen Gründen sind vor allem die Frauen gefährdet, die keine Kinder zur Welt gebracht haben. Auch ein geringes Körpergewicht im Verhältnis zur Körpergröße ist ein Risikofaktor, der häufig außerhalb der eigenen Kontrolle liegt. Beeinflussen können wir dagegen Risiken wie das Rauchen, starken Alkoholkonsum sowie auch einen Mangel an Kalzium und Vitamin-D. Den größten Einfluss hat jedoch die Bewegung: Körperliche Aktivität stärkt unsere Knochen.

#### Was kann man also selbst tun, um Osteoporose zu vermeiden?

Der Grundstein für gesunde Knochen wird bereits in der Kindheit gelegt. Aktive junge Menschen bauen eine größere Knochenmasse auf – wovon sie im Alter auch länger zehren können. Doch für regelmäßige körperliche Aktivität ist es nie zu spät: Die Bewegungsreize sorgen dafür, dass der Körper Kno-



Eine Osteoporose-Patientin hält während einer Funktionsgymnastik eine Hantel. Bewegung ist grundsätzlich vorbeugend.

FOTO VOLKER HARTMANN/DPA

chendichte und -struktur aufrechterhält. Eine Kombination aus Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining hat sich in sportmedizinischen Studien als besonders effektiv erwiesen. Erfolgt die Bewegung tagsüber im Freien, wird gleichzeitig auch das wichtige Vitamin D gebildet. Das Vitamin lässt sich aber, genau wie Kalzium, auch über eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung zuführen.

#### Wie könnte eine solche Ernährung aussehen? Stimmt es, dass milchhaltige Produkte die Knochen stärken?

Milchhaltige Produkte sind weniger zielführend als eine kalziumreiche Ernährung. Das ist etwa in grünem Gemüse wie Spinat, Wirsing oder Grünkohl enthalten und auch manche Mineralwasser sind besonders kalziumreich. Bei Käsesorten hat übrigens Parmesan den höchsten Kalziumgehalt. Ein weiteres Augenmerk neben der Ernährung sollte mit zunehmendem Alter aber auch auf der Sturzprophylaxe liegen: Stolperfallen im Haushalt entfernen, für eine gute Beleuchtung sorgen und Fehlsichtigkeit durch eine Sehhilfe kompensieren.

#### Wie sehen die medizinischen Optionen aus?

Die Osteoporose lässt sich durch eine medikamentöse

Therapie langfristig positiv beeinflussen. Hier ist der Hausarzt oder niedergelassene Altersmediziner häufig der erste Ansprechpartner. Er kann durch ein Blutbild ebenfalls feststellen, wie es um den Kalzium- und Vitamin-D-Spiegel bestellt ist.

#### Welche Alternative habe ich, wenn ich das Standardmedikament Alendronsäure zur Knochenstärkung nicht nehmen kann oder will?

Gegen Alendronsäure haben viele Betroffene ihre Bedenken, etwa weil es den Magen reizt und deshalb aufrecht im Stehen eingenommen werden muss - und das auch nur einmal pro Woche. Aber es hilft nachgewiesenermaßen ganz signifikant. Nur bei Parodontose sollte man wegen der Gefahr einer Kiefernekrose vorsichtig sein. Es gibt aber Alternativen, die allerdings teuer sind und selten vom Hausarzt verschrieben werden: Denosumab etwa oder Parathormon - ein Hormon, das den Knochenaufbau fördert.

#### Wie steht es mit einem Korsett?

Das wird heute nicht mehr als sinnvoll, weil kontraproduktiv, erachtet und nur in Ausnahmefällen noch zur Stabilisierung verschrieben.

#### Ich habe eine Wirbelkörperfraktur wohl aufgrund von Knochenschwund, wogegen

#### Medikamente allein kaum mehr ausreichen. Was kann ich tun und was steckt eigentlich genau dahinter?

In Europa werden pro Jahr etwa 440.000 solcher Frakturen diagnostiziert. Die Anzahl der Neuerkrankungen liegt bei Frauen zwischen 50 und 79 Jahren bei 1,1 Prozent, bei Männern im gleichen Alter bei 0,6 Prozent. Aufgrund unterschiedlicher Ursachen nimmt die Kno-



#### Experten am Telefon

Thema: Osteoporose & Folgen

chenstabilität ab und sie können einbrechen. Dies bezeichnet man als Wirbelkörperkompressionsfraktur. Solche Frakturen kommen, wie gesagt, bei Osteoporose, aber auch nach Krebserkrankungen häufig vor.

#### Wirbelfraktur führt oft zu Rückenschmerzen

Eine Wirbelkörperfraktur führt bei den meisten Patienten zu ausgeprägten plötzlichen Rückenschmerzen. Die meiste Brüche treten im Bereich der unteren Brustwirbelsäule oder der oberen Lendenwirbelsäule auf. Kommt es durch den Bruch auch zu einer Einengung des Wirbelkanals, können Nerven unter Druck geraten. Dies kann auch zu ausstrahlenden Schmerzen in die Beine mit Lähmungserscheinungen führen. Ist es zu einem Wirbelkörperbruch gekommen, ist das Risiko für einen weiteren Knochenbruch deutlich erhöht. Wichtig sind eine konsequente Therapie der ursäch-

lichen Osteoporose sowie die Behandlung des gebrochenen Wirbels.

#### Wie wird dabei therapeutisch genau vorgegangen?

Sollte es unter einer konservativen Therapie zu keiner ausreichenden Linderung der Schmerzen kommen, stehen effektive minimalinvasive Operationsmethoden zur Verfügung, um den gebrochenen Wirbel zu stabilisieren. Bei osteoporotischen Frakturen ist oft eine minimalinvasive Stabilisierung und Auffüllung des gebrochenen Wirbelkörpers mit einem zähflüssigen Zement möglich. Diese Operation erfolgt von hinten und erfordert meist nur eine sehr kurze Operationszeit und einen kurzen Krankenhausaufenthalt.

#### Bei der Diagnose von Osteoporose kooperieren Sie auch mit anderen Fachabteilungen im Krankenhausverbund?

Richtig, einen Schwerpunkt etwa der Rheumatologie in unserem Haus stellt die Dia-

gnostik und Behandlung der Osteoporose dar. Dazu kann neben Laboruntersuchungen auch eine feingewebliche Untersuchung der Knochenstruktur nach Punktion des Beckenknochens erforderlich sein. Im Vordergrund der Behandlung rheumatischer Erkrankungen steht die Schmerztherapie, die neben medikamentöser Behandlung auch durch die verschiedenen Formen der physikalischen Medizin, der Krankengymnastik und der Ergotherapie ergänzt wird.

Manchmal kann es erforderlich sein, die medikamentöse Therapie durch Einspritzungsbehandlungen in die entzündeten Gelenke zu ergänzen. Manchmal ist es aber auch erforderlich, durch operative Verfahren, wie zum Beispiel Gelenkersatz, Linderung zu schaffen. Dazu besteht etwa der unmittelbare Kontakt zum ausgezeichneten Endoprothetikzentrum im St. Elisabeth-Krankenhaus, dem Schwesternklinikum in Dorsten.

Anzeige

### Mini-Hörgeräte? Gibt's bei uns!

Lernen Sie den Spezialisten für ultrakleine Hörgeräte kennen – und vertrauen Sie auf fast 30 Jahre Erfahrung mit Hörsystemen, die so klein sind, dass man sie kaum sehen kann.

Marcus Kröschel, Filialleiter Recklinghausen

**HÖRSYSTEME WESSLING**  
Und keiner sieht, wie gut Sie hören.

12x in Essen und 1x auch in Recklinghausen (Dorstener Str. 153).  
Mehr Infos unter 02361 9060912 und [hoersysteme-wessling.de](http://hoersysteme-wessling.de)



PD Dr. Marc Röllinghoff



Dr. Zsolt Fervagner



Slaven Slaveykov FOTOS SCHMIDT