

Knochen sind das Orchester und der Muskel ist der Dirigent

Vortrag von: Dr. med. Robert Nowak, Facharzt für Orthopädie & Osteologie D.V.O.

Kitzingen - Pressemitteilung

Der Kitzinger Osteologe Dr. Robert Nowak sprach auf Einladung der Osteologischen Selbsthilfegruppen aus Kitzingen und Rüdenhausen bei einem Informationsabend in der St. Martin-Schule. **„Ich freue mich über die große Resonanz zu unserem heutigen Patientenseminar“**, sagte der Orthopäde. Er hatte die Physiotherapie-Selbsthilfegruppenleiterin Martina Dietrich und Philip Wodzick, Inhaber der Kitzinger von EMS-Lounge, mitgebracht, um mehrere Faktoren zu beleuchten.



Er sprach vor 50 Zuhörern über den Faktencheck mit knapp acht Millionen Osteoporose-Erkrankten, was zehn Prozent der Bevölkerung bedeutet. Wiederum zehn Prozent davon erleiden Osteoporose-bedingte Knochenbrüche und deutschlandweit gibt es 120 000 Oberschenkelhalsbrüche. 20 Prozent dieser Patienten sterben an den direkten der Verletzung. Es gelte, Patienten noch vor dem ersten Wirbel- oder Knochenbruch in die Praxen zu bekommen. Denn wer erst einmal mit einem Bruch im Krankenhaus lande, erhalte nur selten eine spezifische Therapie. Dr. Robert Nowak hat sein Orthopädiezentrum zu einem Schwerpunktpraxis Osteologie erweitert und es initiiert, dass an der Klinik Kitzinger Land ein Osteoporose-Netzwerk ins Leben gerufen wurde. Dies habe den Vorteil, dass die Klinik schon vor der Entlassung die Patienten von einer osteologischen Fachkraft kontaktiert werde. Dr. Nowak erläuterte Zahlen einer Münchner Universität, wonach in einem Fallmanagement behandelten Patienten in der Folgezeit 70 Prozent **weniger an weiteren Frakturen erleiden**. **„Die größten Risikofaktoren sind, älter zu werden oder Frau zu sein“**, es gebe aber auch weitere Faktoren, die mitspielen, erklärte der Mediziner. Deswegen könnten die Patienten nicht alleine nur nach Messwerten der Knochendichte eingestuft werden. Denn wer zum Beispiel längere Zeit Kortison zu sich nehmen müsse, dessen Knochen sind brüchiger.

Der Osteologe schilderte die Wirkungen gängiger Medikamente und bezeichnete sie als „nicht der absolute Segen“. Es habe sich ein Paradigmenwechsel in der Osteoporose-Behandlung stattgefunden, denn der Muskel sei in den Blickpunkt gerückt. Deswegen sei – wenn es den Menschen möglich ist – ein Muskeltraining bis ins hohe Alter sehr sinnvoll. Denn wenn der Muskel gereizt werde, **sende er Botenstoffe aus, die dem Knochen Signale gebe**. **„Körperlich Inaktivität befördere viele schwere Krankheiten“**, sagte Robert Nowak und zitierte einen Professor mit dem Satz: **„Die Knochen sind nur das Orchester und der Muskel ist der Dirigent“**. Die Studie eines Erlangerer Professors wies nach, dass bei Muskeltraining betreibenden Menschen die Knochendichte weit weniger abnimmt als diejenigen, die sich nicht bewegen. Zudem senke die Bewegung im Alter auch das Sturzrisiko der Menschen.

Martina Dietrich machte einige Gleichgewichts- und Dehnungsübungen vor und riet, dass jeder **sich nach seinen körperlichen Möglichkeiten richten sollte**. **„Wir bieten das wohl schnellste Rückentraining der Welt“**, ist der Leitspruch bei der EMS-Lounge, denn ein effizientes Training in nur 20 Minuten pro Woche bringe den maximalen Erfolg. Die EMS-Lounge setzt auf eine elektronische Muskelstimulation für eine wirksames Ganzkörpertraining, das besonders dem Rücken gut tut.