

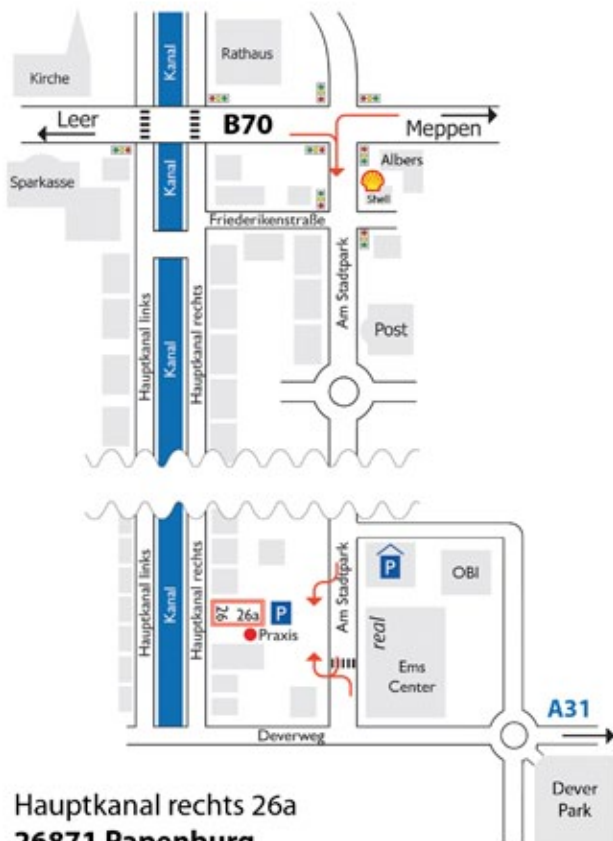
# Osteologische Schwerpunktpraxis

Dr. med. Karl Minas

Facharzt für Orthopädie  
Chirotherapie  
Sportmedizin



Anfahrt



Hauptkanal rechts 26a

**26871 Papenburg**

Tel.: 04961 / 99 27 27

Fax: 04961 / 99 27 30

e-mail: [minas.karl@t-online.de](mailto:minas.karl@t-online.de)

www : [www.dr-minas.de](http://www.dr-minas.de)

Dr. med. Karl Minas

# Kinder und Osteoporose



Wie **schützen** wir

unsere **Kinder**

vor der **Volkskrankheit**

**Osteoporose ?**

Patienten-Information

## Osteoporose ist eine Kinderkrankheit (Dr. Dent, 1972)

Ob man im Alter eine **Osteoporose** entwickelt, hängt neben Erbfaktoren u.a. entscheidend vom Aufbau der **Knochenmasse** im Kindesalter ab. 50 % der Knochenmasse der Wirbelsäule einer erwachsenen Frau werden in der Pubertät angelegt. Fehler im Wachstumsalter sind später schwer zu korrigieren.



Um eine ausreichende **Knochenmasse** aufzubauen, ist **gesunde Ernährung** wichtig, die ausreichend **Kalzium** (Molkereiprodukte), **Vitamine** und **Spurenelemente** (Obst und Gemüse)

enthalten sollte.

Ebenso wichtig sind dabei **sportliche Aktivitäten**.

Knochen braucht Belastung, um fest zu werden.



Ob besondere Maßnahmen erforderlich sind, kann die Bestimmung der **Knochen-dichte** aufzeigen.



Die Messung führen wir nach dem von Experten weltweit anerkanntem **DEXA-**Verfahren durch.

Gemessen wird standardmäßig an den gefährdeten Regionen, der Wirbelsäule und an beiden Hüftgelenken.

Die Untersuchung ist schmerzlos. Sie erfolgt mit einem niedrigenergetischen Röntgenstrahl. Die Strahlenbelastung kann vernachlässigt werden.

Verglichen mit der Luftfahrt entspricht sie einem 20-minütigen Flug in einem modernen Verkehrsflugzeug.

Ihr Dr. med. Karl Minas