

Checkliste:

Osteoporose vorbeugen bei Hämophilie

Die Osteoporose ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der die Knochendichte geringer wird. Die Folgen können den Alltag und die Lebensqualität beeinträchtigen, denn wenn die Knochen poröser werden, leidet ihre Stabilität. Schon leichte Stürze oder Missgeschicke können dann zu einem Knochenbruch führen. Auch die Wirbelsäule kann sich, insbesondere im fortgeschrittenen Stadium der Osteoporose, verkrümmen.

Hämophile sind häufiger von Osteoporose betroffen

Menschen mit Hämophilie gehören leider auch zu den Risikogruppen für diese Erkrankung. Wenn aufgrund von Gelenkbeschwerden oder anderen Beeinträchtigungen auf ausreichend Bewegung verzichtet wird, leidet die Knochengesundheit besonders. Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass der Mangel an Gerinnungsfaktor den Abbau der Knochensubstanz begünstigt. Weitere Risikofaktoren sind unter anderem häufige Stürze, eine nicht ausgewogene Ernährung, Alkoholkonsum, Rauchen, dauerhafte Therapien mit bestimmten Medikamenten (z.B. Cortison) sowie verschiedene andere Erkrankungen wie Diabetes und einige Rheuma-, Lungen- und Herzerkrankungen.

Was Sie tun können, um der Osteoporose entgegenzuwirken

Wenn bereits eine Osteoporose bei Ihnen diagnostiziert wurde, sollten Sie sich selbstverständlich an die Empfehlungen Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes halten. Hier stimmen sich idealerweise die Experten aus dem Hämophiliezentrum mit anderen Fachrichtungen ab. Bestimmte Medikamente, Ernährungsratschläge und ausreichend Bewegung tragen dann dazu bei, dass Sie die Erkrankung möglichst gut in den Griff bekommen.

Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei, eine Osteoporose zu verhindern oder Folgebeschwerden möglichst gering zu halten:

- ✓ **individuelle Hämophilietherapie** und ggf. ergänzende Osteoporosetherapie in Rücksprache mit Ihren behandelnden Ärztinnen und Ärzten
- ✓ **kalziumreiche Ernährung**, z.B. mit viel kalziumhaltigem Mineralwasser, Mandeln, Brokkoli, Milch und Milchprodukten wie Käse, Joghurt, Quark etc.
- ✓ **Verzicht auf übermäßigen Alkoholkonsum, auf Nikotin** und auf zu viel Kaffee
- ✓ genügend **Sonnenlicht**, damit der Körper Vitamin D bilden kann (mindestens 15-20 Minuten pro Tag), bei einem Vitamin-D-Mangel die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit der Ärztin/dem Arzt besprechen
- ✓ viel **gesunde Bewegung**, idealerweise gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Badminton oder Yoga; dabei immer gut aufwärmen und dehnen
- ✓ auch falls bereits Gelenkbeschwerden bestehen: **nicht auf Bewegung verzichten**, ggf. spezialisierte **Physiotherapieangebote** nutzen und/oder Rat des **Hämophilieteam**s im Zentrum einholen

Mehr erfahren und aktiv werden!

Weitere Informationen, sowie einen Trainingsplan für Hämophiliepatienten finden Sie auch auf www.haemophilie-therapie.de: „[Planung einer Übungswoche für Hämophile](#)“.