



**Frau Dr. Antje-Katrin Kühnemann,
Schirmherrin der Initiative „Jetzt gerade! Auf den Wirbel kommt es an“
im Interview**

Sie sind „Ärztin aus ganzem Herzen“, haben sowohl in Ihrer eigenen Praxis als auch in Ihrer Sprechstunde im Bayerischen Fernsehen immer direkten Kontakt zu Patienten gehabt. Wie schätzen Sie die Emanzipation der Patienten zum „mündigen“ Partner des Arztes ein?

Mündig heißt nicht, dass der Patient selbst Arzt sein soll. Er soll ebenbürtiger Gesprächspartner sein. Er muss, am besten direkt durch den Arzt seines Vertrauens, die Informationen bekommen, die ihm helfen bestmöglich mit der Erkrankung umzugehen und mitzuarbeiten. Das gelingt zwar zunehmend besser, ist aber leider noch nicht die Regel.

Gerade beim Wirbelbruch ist, wie bei vielen anderen Erkrankungen auch, die gute Zusammenarbeit mit den Spezialisten das A und O.
Die interdisziplinäre Zusammenarbeit wird immer wichtiger.

Gerade in der Medizin sind Forschung und Entwicklung dynamisch. Sie beobachten die Medizin schon seit vielen Jahren. Was hat sich verändert und was muss noch passieren?

Alle fünf Jahre verändert sich das Wissen in der Medizin grundlegend. Die Spezialisierung der Fachdisziplinen wird immer differenzierter. Deshalb muss die Zusammenarbeit der Fachleute im Interesse der Patienten weiter verbessert werden. Zusätzlich informieren sich heute viele Patienten im Internet. Es ist aber nicht immer einfach, kompetente von weniger seriösen Adressen zu unterscheiden.

Wie agiert Ihr Aktionsbündnis „Jetzt gerade! Auf den Wirbel kommt es an“ in dieser neuen Situation und welche Positionen vertritt es?

Die Internetseite zu unserer Initiative ist online. Es wird auf dem neuesten Stand der Wissenschaft über Möglichkeiten der Prävention, Diagnose und Therapie aufgeklärt. Zudem sind Expertenmeinungen zum Thema zu finden.

Die Initiative stellt auch die Möglichkeit bereit, Angehörige aufzuklären („Stärk Deinen Lieben den Rücken“). Neben den bekannten, konservativen Behandlungsmethoden mit Medikamenten, insbesondere Bisphosphonaten, Maßnahmen zur Schmerzlinderung, und orthopädischen Hilfsmitteln ist die Ballon-Kyphoplastie (BKP) eine Methode, die Patienten mit Wirbelbruch unter bestimmten Voraussetzungen schmerzfrei und wieder mobil machen kann. Die BKP sollte aber nur von erfahrenen Ärzten durchgeführt werden, die im Rahmen eines interdisziplinären Teams eine genaue Indikationsstellung vornehmen, also entscheiden, ob die Methode angebracht ist.

Der so genannte „Witwenbuckel“, der aus mehreren Wirbelbrüchen entsteht und organische Veränderungen nach sich ziehen kann (Einschränkung der Atmung, Herz-Kreislauf-Probleme) ist heute kein unabwendbares Schicksal mehr.

Osteoporose ist eine stille Volkskrankheit – Ursachen, Prävention und auch die Folgen sind weitgehend unbekannt. Die Initiative möchte den Betroffenen die Stimme stärken und sie für die Gefährdung des Wirbelbruchs sensibilisieren. Was müssen Menschen ab 50 wissen?

Die größte Gefahr sind Knochenbrüche. Jeder 10. Knochenbruch ist ein Wirbelbruch. Alle drei Minuten bricht ein Wirbel. Bei anhaltenden Schmerzen oder akuter Schmerzverschlimmerung, auch ohne Sturz oder ein anderes Ereignis: Bitte immer an die Möglichkeit eines Wirbelbruchs denken und sofort abklären lassen. Ab 70 sind wir alle hochgefährdet, aber es ist nie zu spät etwas zu tun. Auch wenn sie keine Beschwerden haben, sollten Frauen über 50 und Männer über 60 klären, ob eine Osteoporosegefahr besteht. Die Bewertung individueller Risikofaktoren und die DXA-Messung geben Auskunft. Die vorsorgliche DXA-Messung wird von der gesetzlichen Krankenkasse nicht bezahlt.

Der Osteoporoseselbsthilfeverband BfO bietet Betroffenen Informationen, Informationsbroschüren, Informationstage etc. an. In der Nähe eines jeden Betroffenen gibt es zahlreiche örtliche Selbsthilfegruppen.

Kennen Sie persönlich Menschen, die einen Wirbelkörperbruch erlitten haben?

Ja

Was hat sich dadurch im Leben dieser Menschen verändert?

Sie haben durch gute Behandlung ihre Lebensqualität zurückgewonnen.

Wie wurden sie therapiert?

Konservativ mit Bisphosphonaten, Vitamin D und Calcium und nach Abklingen der Beschwerden mit Osteoporose-Gymnastik.

Was sind für Sie die schlimmsten Folgen eines Wirbelbruchs?

Wird der Bruch nicht erkannt oder behandelt, können anhaltende Schmerzen die Patienten sehr belasten.

Glauben Sie, dass das Problem Wirbelkörperbruch den meisten Menschen ausreichend bekannt ist?

Die Erfahrungen zeigen, dass dies nicht der Fall ist.

Glauben Sie, dass die meisten Hausärzte ausreichend über den Wirbelbruch informiert sind?

Nein, bedauerlicherweise nicht. Auch Ärzte brauchen genauere Aufklärung. Sie sind schließlich die Ansprechpartner für die Patienten.

Was müsste getan werden, um das Problem und seine Folgen bekannter zu machen?

Aufklärungsaktionen in den Medien können viel beitragen, um die breite Öffentlichkeit zu sensibilisieren.

Was sind Ihrer Meinung nach die wichtigsten Maßnahmen, um einer Osteoporose und damit auch dem Wirbelbruch vorzubeugen?

In jedem Lebensalter von frühester Kindheit an Bewegung und nochmals Bewegung. Außerdem Calcium und Vitamin D mit der Ernährung, also in Milchprodukten, vor allem Hartkäse, Milch und Joghurt. Vitamin D bilden wir selbst bei genügend Tageslicht. Also raus, Licht tanken und, wenn es nötig ist, Ergänzung mit Tabletten.

Wie kommt es, dass Wirbelbruch in zwei Dritteln aller Fälle nicht richtig diagnostiziert wird?

Wirbelbrüche werden häufig übersehen, weil die Betroffenen selbst nicht daran denken. Oft geht einem Wirbelbruch kein besonderes Ereignis voraus. Es reicht ein Stolpern, ein Ausrutschen, nicht einmal das ist nötig. Außerdem haben viele schon lange Rückenschmerzen und denken, sie hätten sich nur mal wieder verschlimmert. Auch viele Ärzte denken nicht an einen frischen Bruch. Und wenn es erst eine Zeitlang her ist, lassen die Beschwerden häufig wieder nach.

Was halten Sie von relativ neuen Operationsmethoden wie der Ballon-Kyphoplastie?

Wenn sie für Betroffene infrage kommen sind sie hilfreich und können Beschwerden oft rasch nehmen.

Wenn Sie betroffen wären – würden Sie sich selbst mit diesem Verfahren operieren lassen?

Ich würde mich operieren lassen, wenn es wirklich angezeigt ist.

Wie halten Sie sich fit? Was würden Sie Damen in Ihrem Alter raten, die gesundheitlich auf sich achten möchten?

Auch da halte ich es wieder mit der Bewegung, nicht nur körperlich, sondern auch geistig und sozial. Soziales Engagement ist sowohl der Einsatz für andere, aber auch die Pflege privater Kontakte, Familie, Freunden, Gespräche, Freizeitaktivitäten, kulturelles Interesse und selbstverständlich der Einsatz im Beruf.