

Dr. med. Wolfgang Zeckey

Ein Begleiter  
durch die Welt  
der Orthopädie



# Der Knochenflüsterer

32 Jahre Praxiswissen einfach erklärt

parzell|ers  
BUCHVERLAG

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	7
Einführung . . . . .	8
<b>Häufige Rückenbeschwerden und ihre Ursachen . . . . .</b>	<b>12</b>
Alltägliche Herausforderungen und ihre Lösung . . . . .	13
Anatomie der Wirbelsäule. . . . .	15
Schmerzmittel: Ja oder nein? . . . . .	18
Was beim Hexenschuss wirklich passiert – ein kurzer Exkurs. . . . .	20
Die Bildgebungsfall: Wann ein MRT wirklich nötig ist . . . . .	23
Der Arztbesuch, wann? . . . . .	26
Die ganzheitliche Betrachtung von Rückenschmerzen . . . . .	30
<b>Der Nacken – ein Wunderwerk der Natur mit Schwachstellen. . . . .</b>	<b>32</b>
Halswirbelsäule (HSW) . . . . .	33
Wenn der Schmerz kommt – was wirklich hilft . . . . .	38
Praktische Hilfen für den Alltag . . . . .	39
Bewegung als Medizin . . . . .	40
Vom Umgang mit chronischen Beschwerden . . . . .	42
<b>Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule – Jetzt wird’s ernst . . . . .</b>	<b>44</b>
Häufigkeit und Abgrenzung. . . . .	45
Behandlung: Operativ oder konservativ? . . . . .	46
Ja aber das MRT...! . . . . .	48
<b>Bedeutung der Brustwirbelsäule (BWS). . . . .</b>	<b>51</b>
Erkrankungen der Brustwirbelsäule . . . . .	52
<b>Die Lendenwirbelsäule – Kraftzentrum und Schwachstelle zugleich . . . . .</b>	<b>56</b>
Welche Beschwerden treten auf? . . . . .	58
Wichtige Warnsignale – bei diesen Symptomen sofort zum Arzt! . . . . .	60
MRT und CT . . . . .	61
Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? . . . . .	62
Die VAS-Schmerzskala . . . . .	65
Gartenarbeit: Schön, aber nicht ohne Risiko . . . . .	67
<b>Schulterschmerzen: Ein umfassender Ratgeber . . . . .</b>	<b>71</b>
Ursachen von Schulterschmerzen . . . . .	72
Behandlungsmöglichkeiten bei Schulterbeschwerden . . . . .	76
Das Wichtigste zum Schluss: Hören Sie auf Ihren Körper. . . . .	84
<b>Hüftgelenkerkrankungen – früh erkennen, Spätfolgen vermeiden . . . . .</b>	<b>85</b>
Die Hüfte – das zentrale Bewegungsgelenk unseres Körpers . . . . .	86
Das Spektrum der Hüfterkrankungen . . . . .	89

Erfolgreiche Behandlung mit Stoßwellentherapie . . . . .	91
Der Labrumdefekt des Hüftgelenks . . . . .	93
Konservative Behandlung - Die Operation ist nicht der einzige Weg. . . . .	94
Medikamentöse Behandlung bei Hüftproblemen . . . . .	95
Wann eine Operation unvermeidbar wird . . . . .	98

## **Das Knie - unser wichtigstes Gelenk im Alltag. . . . .101**

Befunde und Kniegelenksbeschwerden . . . . .	102
Behandlungsmöglichkeiten . . . . .	103
Behandlung im Akutfall . . . . .	108
Der Fernsehdozent kommt . . . . .	110

## **Der Fuß - unser oft unterschätztes Fundament. . . . .117**

Die Erfolgsformel: Frühe Intervention, langfristige Vorteile . . . . .	118
Die kurze Geschichte der Schuhe:	
Vom römischen Sandalen-Schutz bis zu modernen Schuhproblemen . . . . .	123
Barfußschuhe als Lösung? Ein Selbstversuch mit überraschendem Ende. . . . .	125
Fazit: Respekt vor der Komplexität des Fußes . . . . .	127
Achillodynie: Wenn die stärkste Sehne des Körpers Probleme macht . . . . .	129
Fersenschmerzen - ein unterschätztes Volksleiden	
Moderne Diagnostik: Präzision durch Mehrstufigkeit . . . . .	137
Therapeutisches Spektrum: Von konservativ bis innovativ . . . . .	138

## **Osteoporose - eine unterschätzte Volkskrankheit. . . . .141**

Die Erkrankung im Alltag . . . . .	142
Aus der Praxis: Fallbeispiele und ihre Lehren. . . . .	145
Moderne Diagnostik . . . . .	147
Osteoporose Behandlung. . . . .	148
Vitamin D bei Osteoporose . . . . .	155
Was sagt die Wissenschaft. . . . .	155

## **Warum komplexe medizinische Fälle eine besondere Herausforderung darstellen. . . . .158**

Die Belastung für Patienten . . . . .	159
Der Weg zum Erfolg . . . . .	161

## **Der Universal-Schlüssel: Behandlungsansätze, die (fast) immer richtig sind . . . 162**

Die goldene Regel bei akuten Beschwerden. . . . .	163
Kinesiotape: Der bunte Helfer . . . . .	165

## **Wissenschaft, Menschenverstand und Erfahrung in der Medizin . . . . .168**

Die Balance zwischen Evidenz und klinischer Expertise . . . . .	169
Künstliche Intelligenz: Der Schlüssel für alles? . . . . .	170
Die Grenzen der Technologie: Kontrolle bleibt unverzichtbar. . . . .	173

Schlusswort. . . . .	176
----------------------	-----

Danksagung . . . . .	178
----------------------	-----

# Vorwort

*Liebe Leserin, lieber Leser,  
liebe Menschen, die medizinischen Rat suchen,*

wir leben in einer Zeit der fehlenden Orientierung, die leider sehr viele Bereiche unseres Daseins erfasst. Die Menschen sind unsicher – gerade auch, was medizinische Fragen und ihre Problemlösung betrifft. In ihrer Hilf- und Ratlosigkeit vertrauen viele auf „Dr. Google“, dessen Antworten meist noch mehr für Verwirrung als für Aufklärung sorgen. Das Internet ist eben kein Allheilmittel.

Das nun vorliegende Buch von Dr. med. Wolfgang Zeckey will hier fachkundigen Rat und Beistand bieten. Die Expertise des Mediziners, die – im besten übertragenen Wortsinne – „Hand und Fuß“ hat, basiert auf einer über 30-jährigen verantwortungsbewussten und verantwortlichen Tätigkeit in einer Orthopädischen Gemeinschaftspraxis in Fulda. Seit 1993 finden Patienten aus der gesamten osthessischen Region und weit darüber hinaus Hilfe bei den unterschiedlichsten medizinischen Problemen.

Sein bekannt „offenes Ohr“ will Dr. med. Wolfgang Zeckey nun auch auf literarischem Wege darstellen, und zwar mit diesem Buch. Dieses soll in erster Linie Aufklärung und Hilfestellung in Fragen bieten, bei denen dem Mediziner bewusst ist, dass sie seinen Patienten am Herzen liegen. Dank seiner jahrzehntelangen Erfahrung gibt es kaum ein Problem, das ihm nicht bekannt ist.

Und weil zu der ganzen Thematik auch das gewisse „Augenzwinkern“ gehört, hat der Autor in seinen Erinnerungen geforscht und verschiedene Anekdoten aus seinem Berufsleben herausgekratzt, die es wert sind, der Leserschaft mitgeteilt zu werden. Denn auch der medizinische Alltag in einer Gemeinschaftspraxis kann erheiternd sein.

In diesem Sinne viel Labsal bei der Lektüre; in der Hoffnung, dass die guten Ratschläge des Autors zu Ihrer Erbauung und Gesundheit einen wertvollen Beitrag leisten.

**Bertram Lenz**



# Der Nacken - ein Wunderwerk der Natur mit Schwachstellen



Foto: RFEBSP - stock.adobe.com

## Halswirbelsäule (HWS):

7 Wirbel, die den Kopf tragen und hohe Beweglichkeit ermöglichen. Unsere Halswirbelsäule ist ein faszinierendes anatomisches Kunstwerk. Sie ermöglicht uns, den Kopf in fast alle Richtungen zu bewegen und dabei gleichzeitig das Rückenmark zu schützen. Doch diese Beweglichkeit hat ihren Preis: Die komplexe Konstruktion aus sieben Wirbeln, Bandscheiben, Muskeln und Nerven ist anfällig für Störungen.



### **SPRECHSTUNDE: Es begann ganz harmlos**

*Etwas später am Vormittag erschien Marion S. in der Sprechstunde. „Es begann ganz harmlos“, berichtet die 45-jährige Büroangestellte aus Fulda. „Erst war es nur ein leichtes Ziehen im Nacken nach langen Arbeitstagen am Computer. Ich dachte, das verschwindet von selbst wieder.“*

*„Und wann haben Sie dann ärztliche Hilfe gesucht?“, fragte ich nach.*

*„Erst nach drei Monaten bin ich zum Hausarzt gegangen. Der hat mir einen Übungsbogen mitgegeben und Schmerzmittel verschrieben.“ Marion S. zögerte einen Moment. „Aber richtig besser wurde es nicht.“*

Ihre Geschichte ist typisch für viele Betroffene: Das anfängliche Abwarten, die Hoffnung auf Selbstheilung, dann erste Maßnahmen beim Hausarzt – und schließlich doch der Weg zum Facharzt, wenn die Beschwerden sich hartnäckig halten. „In meiner Praxis habe ich täglich Menschen mit Nackenproblemen unterschiedlicher Ausprägung gesehen. Was viele nicht wissen: Oft sind es die kleinen, alltäglichen Gewohnheiten, die zu Beschwerden führen. Die gute Nachricht ist aber: In den meisten Fällen können wir mit relativ einfachen Maßnahmen deutliche Verbesserungen erzielen.“

Dazu zählen auch kurzzeitig verabreichte Schmerzmedikationen, Kinesiotape, Extensionen und Physiotherapie.

## Der moderne Alltag – eine Herausforderung für den Nacken

Stellen Sie sich einen typischen Büroalltag vor: Morgens im Auto zur Arbeit, dann acht Stunden am Computer, nebenbei noch das Smartphone checken. „Unser Nacken ist für solche dauerhaften Fehlbelastungen evolutionär nicht ausgelegt“, erklärt Physiotherapeutin Sabine N. „Wenn Sie sich vorstellen, dass Ihr nach vorne geneigter Kopf so schwer wie eine Bowlingkugel auf Ihrer

Halswirbelsäule lastet, verstehen Sie schnell, warum viele Menschen Probleme entwickeln.“



**SPRECHSTUNDE: Kleinigkeiten**

Die 38-jährige Lisa K., eine Webdesignerin, kennt diese Situation gut: „Nach einem langen Projekttag spürte ich oft eine massive Verspannung im Nacken. Erst als ich lernte, regelmäßige Bewegungspausen einzulegen und meinen Arbeitsplatz ergonomisch einzurichten, wurde es besser. Erst dachte ich, das kann doch nicht so viel ausmachen, aber Kleinigkeiten wie ein ständiger Luftzug im Nacken oder die falsche Sitzposition hatten eine enorme Auswirkung auf meine Beschwerden!“



**SPRECHSTUNDE: Manuels Bildschirmgeschichte**

Manuel hatte mehr als zwei Jahre unter hartnäckigen Beschwerden der Halswirbelsäule gelitten. Trotz verschiedener Therapieansätze schien nichts zu helfen - die Schmerzen blieben beständig und beeinträchtigten seinen Alltag erheblich.

Eines Tages ging sein Computerbildschirm kaputt. Als der neue Monitor ankam, passte dieser nicht mehr an die alte Stelle seines Arbeitsplatzes. Notgedrungen musste Manuel seinen Arbeitsplatz umgestalten und den Bildschirm anders positionieren.

Was zunächst wie ein ärgerliches Missgeschick erschien, entpuppte sich als unerwarteter Glücksfall: Nur wenige Tage nach der Umstellung bemerkte Manuel, dass seine Nackenschmerzen deutlich nachgelassen hatten. Nach zwei Wochen mit dem neuen Bildschirmaufbau waren seine Beschwerden vollständig verschwunden.

Die jahrelangen, therapieresistenten Schmerzen hatten offenbar mit seiner Körperhaltung am Computer zusammengehungen. Die erzwungene Änderung des Arbeitsplatzes hatte zu einer ergonomisch günstigeren Position geführt, die seinen Nacken und die Halswirbelsäule entlastete.



**SPRECHSTUNDE: Überraschende Lösung für Andrea**

Andrea litt unter quälenden Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule, die bis in den Schulter- und Nackenbereich ausstrahlten. Trotz umfangreicher Diagnostik und verschiedener

*Therapieansätze konnte keine dauerhaft spürbare Linderung erreicht werden. Immer wieder kehrten die Beschwerden zurück.*

*Nach mehreren erfolglosen Behandlungsversuchen wurde als letzte Möglichkeit eine komplette Wirbelsäulenvermessung durchgeführt. Das Ergebnis überraschte das Behandlungsteam: Andrea hatte einen minimalen Beinlängenunterschied von lediglich 3 Millimetern.*

Obwohl der Körper üblicherweise Beinlängendifferenzen bis zu einem Zentimeter problemlos ausgleichen kann, entschied man sich für einen Versuch, diesen kleinen Unterschied auszugleichen. Andrea erhielt eine 3-Millimeter-Erhöhung für den linken Schuh.

Was zunächst wie eine unbedeutende Maßnahme erschien, entfaltete eine erstaunliche Wirkung. Innerhalb weniger Wochen verschwanden ihre Beschwerden vollständig. Die minimale Korrektur hatte offenbar eine Kettenreaktion im Körper ausgelöst, die bis zur Halswirbelsäule reichte und die lange bestehenden Probleme löste.

Andreas Fall zeigt eindrucksvoll, wie individuell der menschliche Körper reagieren kann und dass manchmal selbst kleinste Anpassungen große Wirkung haben können, wenn sie an der richtigen Stelle ansetzen.

Die Auslöser für Verspannungen im Rücken und insbesondere im Bereich der Halswirbelsäule sind außerordentlich vielfältig und oft schwer eindeutig zu identifizieren. Dies erschwert häufig eine gezielte Diagnostik und Therapie.

## **Der geneigte Blick:**

### **Wie moderne Technologie unsere Haltung prägt**

In den letzten Jahren hat sich die wissenschaftliche Forschung zunehmend auch mit den gesundheitlichen Auswirkungen der intensiven Nutzung digitaler Endgeräte beschäftigt.

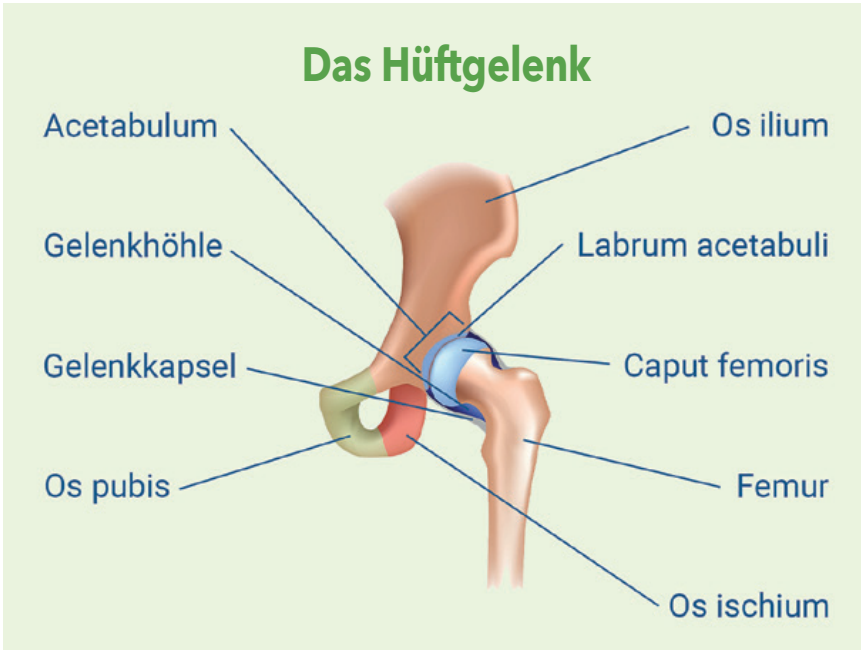
Zahlreiche Studien untersuchen mittlerweile den Zusammenhang zwischen Smartphone-Nutzung, Computer-Arbeit und der steigenden Prävalenz von Nacken- und Rückenbeschwerden. Diese Forschungen sind besonders relevant, da die durchschnittliche Bildschirmzeit kontinuierlich zunimmt, sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext.



# Hüftgelenkserkrankungen - früh erkennen, Spätfolgen vermeiden

Foto: New Africa - stock.adobe.com





nose stellen - noch bevor technische Geräte wie Röntgen oder Kernspintomographie zum Einsatz kommen. Diese „klassische“ medizinische Herangehensweise ist besonders bei Hüftproblemen von unschätzbarem Wert.

In der Befragung (Anamnese) sind bestimmte Fragen von zentraler Bedeutung: Seit wann bestehen die Beschwerden? Wo genau treten die Schmerzen auf - in der Leiste, seitlich an der Hüfte oder hinten im Gesäß? In welchen Situationen werden sie stärker - bei Belastung, in Ruhe oder nachts? Gab es einen Unfall oder eine besondere Überbelastung? Welche sportlichen Aktivitäten werden ausgeübt? Bestehen Bewegungseinschränkungen im Alltag? Gibt es eine familiäre Vorbelastung für Hüftprobleme?

Die körperliche Untersuchung beginnt mit der Beobachtung des Gangbildes und der Haltung. Der Arzt achtet auf Beinlängendifferenzen, Muskelrückbildungen oder Fehlhaltungen. Durch Abtasten (Palpation) können Druckschmerzen über dem Gelenk oder der umgebenden Muskulatur festgestellt werden. Die Prüfung der Beweglichkeit - sowohl aktiv durch den Patienten als auch passiv durch den Untersucher - gibt wichtige Hinweise auf Art und



**SPRECHSTUNDE: Wieder Durchschlafen**

*Eine 45-jährige Büroangestellte litt seit mehreren Monaten unter starken nächtlichen Schmerzen an der Hüfte. Sie konnte kaum noch auf ihrer bevorzugten rechten Seite schlafen und wachte häufig durch die Schmerzen auf. Bereits nach der ersten Stoßwellenbehandlung – was als außergewöhnlich schneller Heilungsverlauf gilt – verschwanden ihre Beschwerden vollständig. Sie konnte erstmals wieder durchschlafen und ihre gewohnte Schlafposition einnehmen.*



**SPRECHSTUNDE: Starke Einschränkungen**

*Ein völlig anderer, aber ebenso erfolgreicher Verlauf zeigte sich bei einer 80-jährigen Dame. Sie hatte bereits seit zwei Jahren mit massiven Beschwerden zu kämpfen. Nachts musste sie alle zwei Stunden ihre Position wechseln, tagsüber fiel ihr das Treppensteigen in ihrer Wohnung im zweiten Stock zunehmend schwerer. Auch ihre geliebten Spaziergänge mit ihrer Enkelin musste sie stark einschränken. Bei ihr war der Weg zur Schmerzfreiheit deutlich länger – erst bei der achten Stoßwellenbehandlung kam der ersehnte Durchbruch.*

Was zunächst wie ein frustrierender Behandlungsverlauf erschien, entwickelte sich zu einer Erfolgsgeschichte: Nach der achten Behandlung verschwanden ihre Beschwerden nahezu vollständig. Heute kann sie wieder problemlos Treppen steigen und ihre regelmäßigen Spaziergänge genießen.

Diese unterschiedlichen Heilungsverläufe zeigen, wie individuell der Körper auf die Stoßwellentherapie reagieren kann. Während herkömmliche Behandlungsmethoden wie Physiotherapie, entzündungshemmende Medikamente oder Kortison-Spritzen oft nur vorübergehend Linderung verschaffen, hat sich die extrakorporale Stoßwellentherapie (ESWT) als besonders effektive, nicht-operative Behandlungsoption erwiesen. Studienergebnisse sprechen für sich: Die durchschnittlichen Schmerzwerte verbesserten sich von anfänglich 5,9 (auf einer Skala von 0 bis 10) auf 2,5 Punkte direkt nach der Behandlung. Die unmittelbare Erfolgsquote lag bei beeindruckenden 83,3%, und auch langfristig profitierten noch 55,6% der Patienten deutlich von der Behandlung. Besonders überzeugend ist, dass Patienten, die mit Stoßwellen behandelt wurden, nach einem Jahr deutlich bessere Ergebnisse zeigten als jene, die eine Injektionstherapie erhielten.

Diese Therapieform bietet damit vielen Menschen, die unter einer Schleimbeutelentzündung an der Hüfte leiden, eine realistische Chance auf Schmerzlinderung und die Rückkehr zu einem aktiven, beschwerdefreien Leben - unabhängig von ihrem Alter oder der Dauer ihrer Beschwerden.

### **Weitere Formen der Bursitis:**

Die Iliopsoas-Bursitis hingegen verursacht Schmerzen in der Leiste und tritt besonders beim Hüftbeugen und Treppensteigen auf. Läufer und Menschen, die längere Gehstrecken zurücklegen, sind von verschiedenen Formen der Bursitis häufig betroffen.

### **Der Labrumdefekt des Hüftgelenks**

Der Labrumdefekt ist gewissermaßen eine „neue“ Erkrankung - nicht weil sie früher nicht existierte, sondern weil sie erst mit der Einführung moderner Bildgebung und mikroinvasiver Operationstechniken zuverlässig diagnostiziert und behandelt werden kann. Tatsächlich reichen die ersten Beschreibungen bis in die 1930er-Jahre zurück: Der britische Orthopäde Philip Wiles beobachtete 1936 strukturelle Veränderungen am Hüftlabrum im Zusammenhang mit Hüftbeschwerden. In den folgenden Jahrzehnten wurden Labrumläsionen zwar bei Operationen oder Obduktionen gelegentlich festgestellt, galten jedoch lange als selten oder klinisch wenig bedeutsam.

Erst in den 1980er- und 1990er-Jahren ermöglichten Fortschritte in der Hüftgelenksarthroskopie eine systematische Diagnostik. Einen entscheidenden Durchbruch brachten die Arbeiten des Schweizer Orthopäden Reinhold Ganz, dessen Forschungen zum femoroazetabulären Impingement (FAI) das Verständnis der Entstehung von Labrumdefekten grundlegend veränderten. Seit etwa dem Jahr 2000 gilt der Labrumsschaden als anerkannte und klinisch relevante Schmerzursache am Hüftgelenk.

Die Gelenkklippe des Hüftgelenks (Labrum acetabulare) kann auf verschiedene Weisen geschädigt werden: Traumatische Risse entstehen durch sportliche Belastung oder Unfälle, degenerative Veränderungen entwickeln sich durch Alter und chronische Überlastung. Häufig ist ein Labrumsschaden auch Folge eines Impingement-Syndroms, bei dem knöcherne Engstellen im Gelenk die Gelenkklippe dauerhaft reizen und schädigen. Betroffene berichten typischerweise über Leistenschmerzen, ein schmerzhaftes Schnappen im Hüftgelenk oder plötzliche Blockierungserscheinungen beim Bewegen.



**SPRECHSTUNDE: Auch Männer sind betroffen**

Thomas, 62 Jahre, suchte uns wegen wiederkehrender Rückenschmerzen auf. Die Untersuchung ergab eine ausgeprägte Osteoporose - für viele überraschend, da die Erkrankung oft als „Frauenkrankheit“ gilt. Bei Männern liegen häufig andere Grunderkrankungen vor: Leber- oder Nierenprobleme, Schilddrüsenerkrankungen oder ein Mangel an männlichen Hormonen (Testosteron).

**Lehre:** Osteoporose betrifft auch Männer - hier ist die Suche nach der Ursache besonders wichtig, um erfolgreich behandeln zu können.



**SPRECHSTUNDE: Wenn der Darm nicht mitspielt**

Sabine, 45 Jahre, lebt seit vielen Jahren mit einer chronischen Darmentzündung (Colitis ulcerosa). Nach einem harmlosen Sturz erlitt sie Wirbelbrüche. Die Ursache: Ihr erkrankter Darm hatte über Jahre hinweg zu wenig Kalzium aufgenommen, sodass die Knochen zunehmend geschwächt waren.

**Lehre:** Chronische Darmerkrankungen können schon früh zu Osteoporose führen, weil wichtige Nährstoffe nicht ausreichend aufgenommen werden. Die Behandlung muss deshalb sowohl die Grunderkrankung als auch die Knochen berücksichtigen.



**SPRECHSTUNDE: Es liegt in der Familie**

Elisabeth, 58 Jahre, stellte sich zur Vorsorgeuntersuchung vor. Überraschend zeigte sich eine deutliche Osteoporose, obwohl sie sich gesund fühlte. Ein Blick in die Familiengeschichte brachte Klarheit: Sowohl ihre Mutter als auch ihre Schwester litten an schwerer Osteoporose.

**Lehre:** Die Gene spielen eine wichtige Rolle. Wer Osteoporose in der Familie hat, sollte frühzeitig zur Vorsorgeuntersuchung - denn rechtzeitig erkannt, lässt sich noch viel verhindern.



**SPRECHSTUNDE: Wenn alles unklar bleibt**

Margarete, 68 Jahre, wurde im Rahmen einer Routineuntersuchung eine deutliche Osteoporose diagnostiziert. Trotz umfassender Abklärung - Bluttests, Hormonbestimmungen, Überprüfung der Medikamente - fand sich keine eindeutige Ursache. Über fünf Jahre

*hinweg blieben ihre Knochenwerte bisher stabil, es traten keine Frakturen auf, und sie konnte ihr gewohntes Leben weiterführen.*

**Lehre:** *Nicht immer lässt sich eine klare Ursache finden. Entscheidend ist dann eine regelmäßige Kontrolle, um Stabilität zu sichern und Risiken früh zu erkennen.*

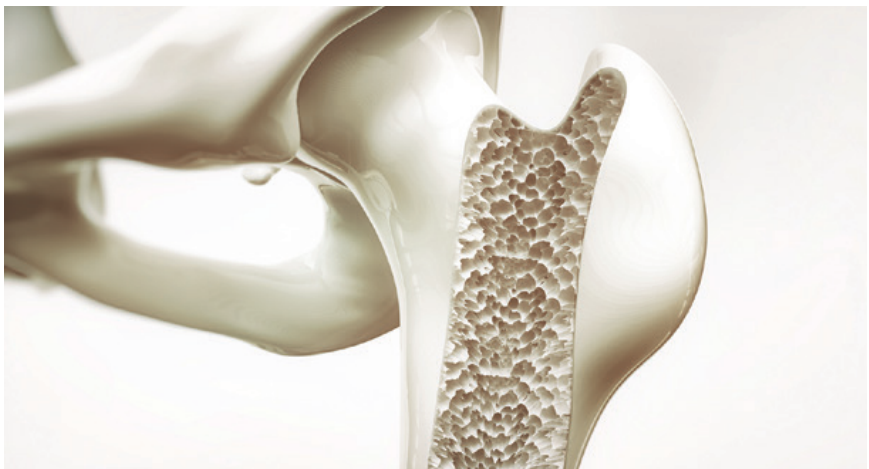
## Moderne Diagnostik

### Labor

Die Labordiagnostik spielt in der Osteoporose-Diagnostik eine wichtige Rolle, da durch gezielte Laboruntersuchungen – wie die Fallbeispiele verdeutlicht haben – im Einzelfall die Grundursache einer Osteoporose identifiziert und anschließend gezielt behandelt werden kann. Jeder Osteoporose-Diagnostik sollte ein Basislabor zugrunde liegen, das die Schilddrüsenfunktion sowie die Leber- und Nierenfunktion umfasst.

### Die Knochendichtemessung (DXA)

Die DXA-Messung an der Wirbelsäule und an der Hüfte ist nach wie vor die wichtigste Untersuchung zur Diagnose von Osteoporose – sie ist sozusagen der „Goldstandard“. Je nachdem, wie weit die Osteoporose bereits fortgeschritten ist, sollten Kontrollmessungen alle zwei Jahre stattfinden. Die neue Leitlinie sagt sogar, dass in bestimmten Fällen schon nach einem Jahr eine Kontrolle sinnvoll sein kann.



# Schlusswort

## Liebe Leserinnen und Leser,

wenn Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, hat das vermutlich einen von zwei Gründen: Vielleicht möchten Sie das faszinierende Wunderwerk des menschlichen Bewegungsapparates besser verstehen - wie Knochen, Muskeln und Gelenke zusammenspielen und was sie gesund erhält. Oder Sie haben bereits orthopädische Beschwerden, die Ihren Alltag beeinträchtigen.

Falls Letzteres zutrifft, haben Sie möglicherweise schon verschiedene Arzttermine hinter sich und fragen sich, welcher Weg der richtige für Sie ist. Die anhaltenden Diskussionen über unser Gesundheitswesen bieten dabei wenig Sicherheit. Das ist völlig verständlich - schließlich geht es um Ihren Körper, Ihre Lebensqualität und oft auch um Ängste vor dem Unbekannten.

Übrigens ist unser Gesundheitswesen wesentlich besser als sein Ruf. Dies belegen mehrere Studien: Wer genauer hinschaut, erkennt die wahren Stärken des deutschen Gesundheitssystems: nahezu unbegrenzter Zugang zur Versorgung, überdurchschnittlich viele Ärzte und Pflegekräfte sowie Krebsüberlebensraten, die deutlich über dem europäischen Durchschnitt liegen. Gemessen an den Parametern, die wirklich zählen - Versorgungsqualität, Erreichbarkeit und soziale Absicherung - zählt Deutschland zu den leistungsfähigsten Gesundheitssystemen in Europa.

Ebenso hat sich die moderne Orthopädie in den letzten Jahren erheblich weiterentwickelt und verfügt heute über ein breites Spektrum konservativer Therapien, die vielen Menschen helfen können, ohne dass sofort operiert werden muss. Das bedeutet nicht, dass Operationen grundsätzlich abzulehnen sind - manchmal sind sie tatsächlich der beste oder einzige Weg. Aber es bedeutet, dass Sie als Patient das Recht haben, alle Möglichkeiten zu kennen und gemeinsam mit Ihrem Arzt die für Sie passende Entscheidung zu treffen.

Studien zeigen eindrucksvoll: Gut informierte Patienten sind nicht nur zufriedener mit ihrer Behandlung, sie benötigen auch häufig weniger invasive Therapien. Das liegt daran, dass sie aktiv in den Heilungsprozess eingebunden sind und verstehen, warum bestimmte Maßnahmen sinnvoll sind.

Trotz der Vielfalt orthopädischer Beschwerden – ob Rückenschmerzen, Schulterprobleme oder Kniebeschwerden – gelten einige **Grundprinzipien**: In akuten Phasen liegt der Fokus darauf, Ihre Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu erhalten. Das kann durch sanfte manuelle Behandlung oder entlastende Übungen geschehen. In chronischen Phasen oder während der Rehabilitation rücken dann die Wiederherstellung der Beweglichkeit und die Stärkung der Muskulatur in den Vordergrund. Nach Operationen ist ein strukturierter, phasenweiser Aufbau besonders wichtig, damit Ihr Körper optimal heilen kann.

Dabei ist es wesentlich zu verstehen: Jeder Mensch ist anders. Ihre Beschwerden, Ihre Lebensumstände, Ihr Beruf und Ihre persönlichen Ziele fließen in die Behandlungsplanung mit ein. Die in diesem Buch dargestellten Ansätze bieten einen strukturierten Rahmen, aber die konkrete Therapie wird immer auf Sie persönlich zugeschnitten.

Mein Wunsch ist es, dass Sie sich in der orthopädischen Behandlung **ernst genommen** und gut aufgehoben fühlen. Sie sollten verstehen, was mit Ihrem Körper geschieht, warum bestimmte Behandlungen empfohlen werden und welche Alternativen es gibt. Nur so können Sie gemeinsam mit Ihren Behandlern die Entscheidungen treffen, die für Sie richtig sind.

Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen dabei hilft, informierte Entscheidungen über Ihre Gesundheit zu treffen.

Haben Sie Mut, Fragen zu stellen, und scheuen Sie sich nicht, eine zweite Meinung einzuholen, wenn Sie unsicher sind. Ihre Gesundheit ist es wert.

**Alles Gute auf Ihrem Weg zu einem gesunden und bewegten Leben.**

**Ihr Dr. med. Wolfgang Zeckey**