

## Kantonsspital aktuell



### Osteoporotische Fraktur Was tun?

Wer kennt das nicht, plötzlicher Rückenschmerz nach einer unglücklichen Bewegung oder ungewohnter Belastung? Eigentlich jede Person und in der Regel geht der Schmerz nach kurzer Zeit unter Einnahme von Schmerzmitteln oder ganz von alleine wieder weg.

Leider ist dies nicht immer der Fall. Bei anhaltenden oder gar therapieresistenten Schmerzen muss man gerade in fortgeschrittenem Lebensalter auch an eine osteoporotische Fraktur denken. Wenn eine Fraktur ohne ausreichend schweren Unfallmechanismus, aufgrund verminderter Knochenqualität entsteht. Auch ein Sturz aus Stehhöhe gilt hierbei als nicht adäquates Trauma.

Angesichts der zunehmenden Überalterung unserer Gesellschaft wird die Osteoporose und damit verbundene Frakturen zunehmend zu einem Problem, nicht nur gesundheitspolitisch, sondern auch wirtschaftlich.

Man schätzt, dass in der Schweiz jede 2. Frau und jeder 5. Mann im Alter von über 50 Jahren mindestens eine osteoporotische Fraktur innerhalb ihrer Lebensspanne erleiden wird. Die damit verbundenen Gesundheitskosten sind immens. Neben Alter und Geschlecht gibt es viele weitere Risikofaktoren für die Entstehung einer Osteoporose; z.B. Ernährung, Rauchen, Alkohol, Medikamente, Immobilisation, Vorerkrankungen, Übergewicht, Untergewicht und genetische Faktoren. Der Goldstandard zur Diagnose einer Osteoporose stellt die Knochendichtemessung (Osteodensitometrie) dar. Auch Laboruntersuchungen können zur Diagnose einer Osteoporose herangezogen werden.

Osteoporotische Frakturen an Wirbelsäule, Oberschenkelhals, Becken, Oberarmkopf oder Speiche gelten als sogenannte Indexfrakturen, also als Indikator für eine Osteoporose. Insbesondere beim Auftreten sogenannter Indexfrakturen sollte umgehend eine Osteoporose-Diagnostik veranlasst werden. Denn das Risiko, nach einem solchen Bruch bald eine Zweitfraktur zu erleiden, steigt exponentiell.

#### Was bedeutet die osteoporotische Fraktur für den chirurgischen Alltag?

Zunächst sollte man wissen, dass längst nicht jede osteoporotische Fraktur operiert werden muss.



Dipl. Arzt Hagen Grüning  
Leitender Arzt  
Orthopädische Klinik

Dennoch sind häufig Operationen notwendig, um auch bei osteoporotischem Knochen eine optimale Ausheilung zu gewährleisten.

Die verminderte Knochenqualität erschwert hierbei das sichere Verankern von Implantaten am Knochen und somit die zügige Wiederherstellung der Mobilität und Belastbarkeit der Patientinnen und Patienten.

Trotz immer modernerer Operationsverfahren und Implantaten ist bei Patienten mit Osteoporose das Risiko für Komplikationen im Rahmen der operativen Versorgung und Nachbehandlung deutlich erhöht.

#### Was bedeutet das für den Alltag?

Als wichtigster Punkt ist hier die Vorbeugung zu nennen. Zunächst einmal sollte jeder versuchen seine individuellen Risikofaktoren zu minimieren; auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung achten, d.h. ausreichend Kalzium und Vitamin D zu sich nehmen und eher eine proteinreiche und fettarme Ernährung anstreben. Ausserdem körperlich möglichst aktiv zu sein und Genussmittel wie Alkohol und Nikotin zu reduzieren, bzw. ganz darauf zu verzichten. Bei deutlich erhöhtem Risikoprofil sollte mit dem Hausarzt eine Knochendichtemessung diskutiert werden.

Nach Erleiden einer Indexfraktur sollte die optimale Frakturversorgung angestrebt werden, um möglichst rasch die volle Mobilität und Belastbarkeit des Patienten wiederherzustellen und um Folge- oder Begleiterkrankungen zu vermeiden. Bei erhöhtem Risikoprofil sollte danach umgehend eine Knochendichtemessung durchgeführt werden, um gegebenenfalls eine medikamentöse Therapie zur Vorbeugung weiterer Frakturen einzuleiten.

#### Was trägt die Spital Thurgau AG bei?

Um der Volkskrankheit Osteoporose und den damit verbundenen Problemen Rechnung zu tragen, bemühen wir uns als Kantonsspital durch ein multimodales Behandlungskonzept den Menschen eine möglichst optimale und individuelle Unterstützung zu bieten.

Das Wichtigste ist hier die enge Zusammenarbeit mit den Hausärzten. Ausserdem die flächendeckende diagnostische Versorgung durch unsere radiologische Abteilung sowie ein breit aufgestelltes, fundiertes diagnostisches und therapeutisches Angebot durch unsere endokrinologische Abteilung. Und nicht zuletzt eine hervorragende orthopädisch / chirurgische und geriatrische Versorgung im Rahmen moderner alterstraumatologischer Therapiekonzepte.

 Spital Thurgau

## Kindertheater Floh im Musical-Lager

Das 23. Theaterlager im Kindertheater Floh war ein besonderes. Das Musical-Lager zum 50-jährigen Bestehen des Vereins war gleichzeitig der Kick-Off zum Musical «Luna Twinkle» das im November seine Premiere feiern wird. In Schönenberg ZH stand für dieses Vorhaben das ideale Haus zur Verfügung.

Am Ostermontag versammelten sich 24 Lagerkinder auf dem Bahnhof Frauenfeld, gespannt darauf, was sie in dieser Woche alles erleben würden. Das abwechslungsreiche Lagerprogramm reichte nicht nur aus der Musik, sondern auch aus ausgewogenen Spielen, Spass und Bewegung. In der freien Sprechstunde wurde an der Musik gearbeitet. Insgesamt waren 14 Lieder zu lernen, sechs davon sogar zweistimmig. Bald erklang die Musik in allen Stimmlagen aus dem Seminarraum und den weiteren Räumen.



Das Programm war abwechslungsreich und reichte von Spiel ohne Grenzen bis hin zu einem Ausflug nach Schönenberg. Die Kinder besuchten in der Klosterruine die Schafbock- und die drei Goldapfel. Schon am Freitagabend gab es die Bäckerei im Museum besucht. Am Samstag wurde das Abgeben des Handys. Dieses durfte nur nach dem Mittag- und Abendessen für etwa eine Stunde benutzt werden, wobei das bei den Theaterkindern kein Problem darstellte und gegen Ende der Woche auch mal vergessen wurde.

#### Handy abgeben

Nach der Ankunft im Lagerhaus wurden die Regeln des Zusammenlebens in dieser Woche verkündet. Dazu gehörte auch das Abgeben des Handys. Dieses durfte nur nach dem Mittag- und Abendessen für etwa eine Stunde benutzt werden, wobei das bei den Theaterkindern kein Problem darstellte und gegen Ende der Woche auch mal vergessen wurde.

Am ersten Nachmittag wurde die erste Hälfte des Rollenheftes gelesen, und dabei lernten die Kinder auch die Songs etwas kennen. Rund zwei Drittel des Stückes bestehen aus Musik. Im Verlauf der Woche wurde vor al-



#### Programm

sen Leckereien probiert. Ein Ausflug führte in den Klosterruine perswil. Erdmännchen und Kamelreiten begeisterten die Kinder. In der Lagerwoche wurde Osterkörbchen geflochten, was spätetens zwar, aber wen interessiert das schon, wenn es am Ende der Lagerwoche Süßigkeiten gefüllt wird. Am Schlussabend, dem altmodischen «Bunten Abend», waren lustige



sen Leckereien probiert. Ein Ausflug führte in den Klosterruine perswil. Erdmännchen und Kamelreiten begeisterten die Kinder.

In der Lagerwoche wurde Osterkörbchen geflochten, was spätetens zwar, aber wen interessiert das schon, wenn es am Ende der Lagerwoche Süßigkeiten gefüllt wird. Am Schlussabend, dem altmodischen «Bunten Abend», waren lustige

auch etwas fiese Spiele angesagt. Bei der Disco ging dann so richtig die Post ab, was den Lagerleiter zur Bemerkung veranlasste, dass man wegen dem Geschrei anstatt Musik auch einen Presslufthammer hätte laufen lassen können.

#### Erst ein Anfang

Was die Kinder in dieser Woche gelernt haben, ist aber erst ein Anfang. Zurück im Probelokal in Frauenfeld wird weiter an der Präzision der Lieder gearbeitet, alle Texte müssen auswendig gelernt werden und zu jedem Song kommt auch noch eine Choreografie dazu. Natürlich ist da auch noch der Theaterpart mit den Dialogen, Bewegungen, der Mimik und den ganzen Abläufen. Zum Schluss muss das Stück von den drei beteiligten Theaterabteilungen zusammengesetzt werden, denn im Lager war nur etwa die Hälfte des ganzen Ensembles dabei. Es warten noch sehr viele Proben und ein Weekend auf die Kinder, bis alle Zahnrädchen zur Premiere am 10. November perfekt ineinandergreifen. (zvg)



## Im Kunstturnen gelingt medaillenreicher Saisonstart

Während die Kunstturnerinnen vergangenes Wochenende am Rhyfallcup mit fünf Medaillen die Wettkampfsaison eröffneten, doppelten die Kunstturner den grossartigen Start am Fürstenlandcup mit vier Medaillen nach.

Bei den Turnerinnen vom Programm 1 erturnte sich Larina Heeb den 3. Platz. Gleich dahinter platzierte sich Linda Lenherr auf dem 4. Rang. Den 6. und 7. Platz sicherten sich Naima Uhlmann und Alina Zingg. Im P2 holte sich Zaina Eckardt den 1. Platz mit Höchstnoten am Balken und Barren. Auf dem 6. Rang platzierte sich Aliah Zimmermann, gefolgt von Louisa Ammann und Vianne Hauser auf Rang 7 und 8. Jana Häberlin erturnte sich die Goldmedaille im P3. Der 2. Platz ging an Lia Monn. Hinter ihnen platzierten sich Emilia Ammann und Loana Uhlmann auf Rang 5 und 6. In der Kategorie P4A sicherte sich Lena Zurbrügg die Bronze-medaille und Vanessa Egli platzierte sich auf Rang 8.

Bei den jüngsten Turnern im Einführungsprogramm konnten sich Pavlo Hudim und Tim Hauser mit dem 5. und 7. Rang in den Topten platzieren. Im Programm 1 turnte sich Gian Hinder auf den dritten Podestplatz. Teamkollegen Xavi Kreis, Gianin Kuhn und Timeon Dörr konnten sich



P2 – P4 Turner mit Trainer Reinhard Blum. Bild: sd

mit Rang 6, 9 und 10 unter den Topten platzieren. Die beiden P2-Turner Nino Zimmermann und Gilles Damur eroberten die ersten beiden Treppchen des Podestes. Nino durfte sich zudem das Leadershirt des Ostschweizer Cups überziehen, welches es nun in den nächsten vier Ostschweizer Wettkämpfen zu verteidigen gilt. Im P3 erturnte Nando Sturzenegger mit Silber die vierte Medaille dieses Wettkampfs. Im P4 platzierten sich Lukas Thomi und Noe Varga auf Rang 4 und 5. (sd)

#### Flayers scheitern

Die Flayers des HC Altnau scheiterten in der 1. Runde der Playoffs in die 1. Runde der Playoffs. Die Flayers des HC Altnau scheiterten in der 1. Runde der Playoffs. Die Flayers des HC Altnau scheiterten in der 1. Runde der Playoffs. (rs)



#### Flayers holen den Titel

Das Brüttener Eishockey-Team Canada Flyers konnte in seiner erst dritten Saison die Meisterserie des HC Altnau brechen und holte sich mit 13 Siegen, 2 Unentschieden und nur einer Niederlage verdient den Meistertitel in der Gruppe A des Conte-Cup. In der Gruppe B gewann Sea Bears. Die Fairplay-Pokale gehen an Wülflingen (A) und die Senators Frauenfeld (B). Traditionsgemäss findet die Pokalübergabe am Schlusshöck vom 11. April statt.

Nach der Saison 23/24 beginnt für den Conte-Cup das Jubiläumsjahr. Seit 1974 wird in Frauenfeld Plausch-Eishockey gespielt. (zvg)