



Zentrum für Alterstraumatologie der Kliniken  
für Geriatrie und Unfallchirurgie

## ATZ Sprechstunde

Das Zentrum für Alterstraumatologie des Universitätsspitals Zürich (ATZ) versorgt Patientinnen und Patienten, die nach ihrem 70. Lebensjahr einen Knochenbruch erlitten haben.

**Wir wissen weiter.**

# Allgemeine Erläuterung

Ziel der ATZ Sprechstunde ist es, Ihnen zu helfen, weitere Knochenbrüche zu vermeiden, damit Sie langfristig aktiv und selbstbestimmt Ihr Leben weiterführen können.

Die Risiken für einen Wiederholungsbruch sind vielfältig und umfassen Sturzrisiko, Muskelkraft, Knochendichte, Funktion der Sinnesorgane (Gleichgewicht, Sehen, Hören), Erkrankungen und Medikamente, Gedächtnisfunktion, Mangelernährung und Hormonstörungen. Im Test- und Diagnose-Zentrum des ATZ werden diese Risiken umfassend abgeklärt, um eine individuelle Therapie einzuleiten.



# Wichtige Information

## Häufigkeit von Knochenbrüchen

Ab dem 50. Lebensjahr erleidet jede zweite Frau und jeder fünfte Mann einen Knochenbruch aufgrund einer eingeschränkten Knochen- und Muskelfunktion.

Ein zentraler Risikofaktor für Knochenbrüche im Alter 70+ sind Stürze und eine abnehmende Muskelmasse und -kraft.

## Wiederholungsbrüche

Bei Frauen und Männern ist das zukünftige Knochenbruchrisiko nach einem ersten Knochenbruch verdoppelt. Durch die Abklärung im Test- und Diagnose-Zentrum im Rahmen der ATZ Sprechstunde soll dieses Risiko für die Patientinnen und Patienten gesenkt werden.

## Knochenbruch an der Hüfte

Ein Knochenbruch an der Hüfte ist der häufigste und schwerwiegendste Knochenbruch ab dem 75. Lebensalter. Bereits im ersten Jahr nach Hüftbruch müssen viele Patienten mit schwerwiegenden Folgen rechnen:

- 50% haben dauerhafte Mobilitätseinschränkungen
- 10% brechen die andere Hüfte
- 30% brechen einen anderen Knochen
- 30% verlieren ihre Unabhängigkeit

Die ATZ Sprechstunde hat zum Ziel diese Risiken zu senken.

## Osteoporose und Stürze

Im Verlauf einer Osteoporose werden die Knochen zunehmend brüchig und sie verlieren an Stärke. Ein Sturz ohne schweres Trauma kann deshalb zu einem Knochenbruch führen. Die Sturzprävention ist daher besonders wichtig für die Vermeidung von Knochenbrüchen.

### **Sarkopenie und Muskelschwäche**

Eine beschleunigte Abnahme der Muskelmasse nennt man Sarkopenie. Folgen der Sarkopenie sind verminderte Muskelkraft, Stürze sowie Funktions- und Mobilitätseinschränkungen. Im Test- und Diagnose-Zentrum im Rahmen der ATZ Sprechstunde messen wir daher bei allen Patienten die Muskelmasse und die Muskelfunktion.

Ziel ist, über eine Optimierung der Ernährung (z.B. verbesserte Eiweisszufuhr und Vitamin D-Gabe) in Kombination mit einem einfachen Trainingsprogramm, den Muskelabbau zu hemmen, das Sturzrisiko zu senken und die Mobilität langfristig zu erhalten.

### **Forschung für unsere Patienten**

Das ATZ arbeitet eng mit dem Zentrum Alter und Mobilität der Universität Zürich zusammen.

[www.alterundmobilitaet.usz.ch](http://www.alterundmobilitaet.usz.ch)

In verschiedenen klinischen Studien untersuchen wir, welche gut verträglichen Massnahmen effizient sowohl die Muskel- als auch die Knochenfunktion verbessern. Ein zentrales Projekt ist DO-HEALTH, die grösste Studie Europas zur Förderung der Gesundheit und Erhaltung der Mobilität im Alter 70+.

[www.do-health.eu](http://www.do-health.eu)



# In 3 Schritten zu starken Knochen

## **Kalzium- und proteinreiche Ernährung**

Kalzium ist ein Hauptbestandteil des Knochens. Eine Deckung des täglichen Bedarfs an Kalzium über natürliche Quellen aus der Ernährung ist eine wichtige Basis für unsere Knochengesundheit.

Eine proteinreiche Ernährung stärkt Knochen- und Muskelfunktion.

Ein Mangel an Proteinen kann zu einer Sarkopenie führen.

## **Vitamin D**

Eine Vitamin D Supplementation von 800 IE pro Tag verbessert nachweislich Muskelkraft und Gleichgewicht und reduziert das Sturz- und Knochenbruchrisiko.

## **Bewegung**

Einfache gezielte Trainingsprogramme verbessern Muskelkraft und Mobilität und vermindern das Sturzrisiko. Tägliche Spaziergänge unterstützen die Knochengesundheit und die allgemeine Gesundheit. Die Broschüre «In 3 Schritten zu starken Knochen» mit einfachen Anleitungen wurde für Patienten der ATZ Sprechstunde realisiert und liegt in verschiedenen Sprachen vor. Die Patienten erhalten diese Broschüre mit den entsprechenden Instruktionen.



# ATZ Sprechstunde

## Für wen?

In der ATZ Sprechstunde werden Patienten versorgt, die nach dem 70. Lebensjahr einen Knochenbruch erlitten haben.

## Was ist das Ziel

Umfassende Abklärung der Muskel und Knochenfunktion und Instruktionen, um weitere Knochenbrüche zu vermeiden.

## Warum?

Nach einem ersten Knochenbruch ist das Risiko, weitere Brüche und Stürze zu erleiden, stark erhöht und das kann zum Verlust der Mobilität führen.

## Wann?

Sie erhalten von uns vier bis acht Wochen nach Austritt aus dem USZ oder nach einer ambulanten Versorgung Ihres Knochenbruchs einen Termin für die ATZ Sprechstunde.

## Was wird gemacht?

- Erste gemeinsame postoperative Nachkontrolle mit den Ärzten der Geriatrie und der Unfallchirurgie
- Abklärung im Test- und Diagnose-Zentrum sowie Messung der Knochendichte und Muskelmasse
- Einleitung einer individuellen Therapie zur Vorbeugung weiterer Knochenbrüche
- Weiterbetreuung durch den Hausarzt in der Umsetzung der individuellen Therapie

## Hier finden Sie uns

Universitätsspital Zürich  
ATZ Sprechstunde  
Rämistrasse 100  
Stock B (über Haupteingang)  
Anmeldung Zimmer RAE B 06  
8091 Zürich

Tel. +44 255 26 99

[www.geriatrie.usz.ch](http://www.geriatrie.usz.ch)

## Anreise

Tramlinien 6, 9, 10 bis Haltestelle ETH / Universitätsspital.

Zertifiziert durch:



Alterstraumatologisches  
Zentrum

Folgen Sie dem USZ unter

