

Osteoporose

MOBIL GEGEN RHEUMA-SCHMERZ

Deutsche RHEUMA-LIGA
Bundesverband e.V.



Die Knochen stärken

Bewegung und Belastung der Knochen ist ein wesentlicher Teil der Vorbeugung und der Therapie der Osteoporose. Durch regelmäßiges Ausdauer- und Kräftigungstraining kann die Knochendichte jedoch in jedem Alter gesteigert werden.

Tägliches Training bewirkt eine Stärkung der Rückenmuskulatur sowie eine höhere Knochendichte und beugt somit Wirbelbrüchen, besonders im Alter, vor. Nicht zu vergessen ist, dass Koordinations- und Gleichgewichtstraining zwar keinen Einfluss auf die Knochendichte haben, aber durch Verminderung der Fallneigung zu einer Verhinderung von Knochenbrüchen beitragen. Besteht bereits eine Osteoporose sollten die Übungen unbedingt mit einem Arzt auf den persönlichen Trainingsbedarf angestimmt werden.

Es ist niemals zu spät mit dem Training zu beginnen.

Gemeinsam beweglich bleiben

In der Deutschen Rheuma-Liga gibt es bundesweit über 800 Arbeitsgemeinschaften, die in Selbsthilfe Bewegungskurse, das so genannte Funktionstraining unter fachlicher Leitung, organisieren. Wenden Sie sich an den für Ihr Bundesland zuständigen Landesverband oder an die Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband.

Herausgeber Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn
Telefon 0228 - 7 66 06 - 0 • Fax 0228 - 7 66 06 - 20
eMail: bv@rheuma-liga.de • www.rheuma-liga.de

1. Aufl. 2006 - 50.000 Exemplare • Druck-Nr. A4/BV/10/06

Unser besonderer Dank gilt den TherapeutenInnen des Therapie-zentrums Dr. Becker PhysioGym in der Rhein-Sieg-Klinik, Osteo-logiezentrum der Dr. Becker Klinikgesellschaft mbH, Nürnbach

Mit freundlicher Unterstützung durch das Bundesministerium für Gesundheit

Allgemeine Hinweise zu den Übungen

1. Ausweichbewegungen sollten vermieden werden – während der Übungsphase ruhig weiter atmen. Pressatmung ist auf jeden Fall zu vermeiden.
2. Es dürfen keinerlei Schmerzen vor, während oder nach der Übung auftreten. Schmerzhaftes Üben muss auf jeden Fall weggelassen werden.
3. Die Übungen sollten möglichst täglich, aber mindestens drei- bis viermal pro Woche wiederholt werden. Während akuter Erkrankungen und/oder Schmerzen sollte das Programm ausgesetzt werden. Im Zweifel ist ein Arzt zu Rate zu ziehen.
4. Dehnungen sollten in der Regel 20 Sekunden gehalten werden (Stretching) und dreimal wiederholt werden. Die Dehnstellung langsam ohne Schwung einnehmen und in der Endstellung ruhig ohne Nachfedern halten. Es ist ein leichter Zug in der betreffenden Muskulatur zu spüren; ein Schmerz darf nicht entstehen.

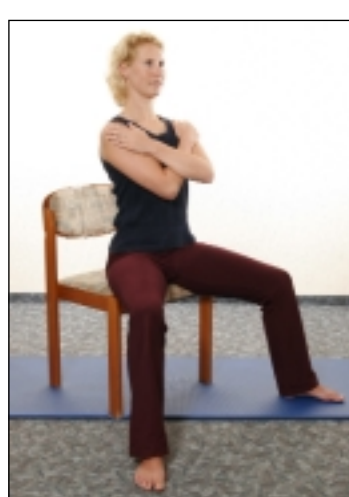
A DEHNUNG DER BEINRÜCKSEITE



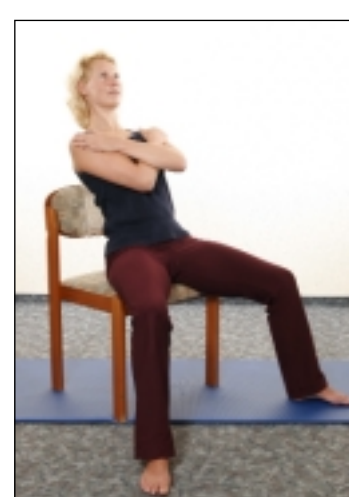
Beine abwechselnd nach vorne gestreckt, Ferse aufgestellt, Fußspitze angezogen.



Den geraden Oberkörper über das jeweils gestreckte Bein beugen und Endposition halten – nicht »federn«!



Aufrechter Sitz, Beine geöffnet.



Den Oberkörper nach hinten neigen – Endposition einige Momente halten.

B KRÄFTIGUNG DER BAUCH- UND RUMPFMUSKULATUR

C GLEICHGEWICHT / KOORDINATION / STURZPROPHYLAXE

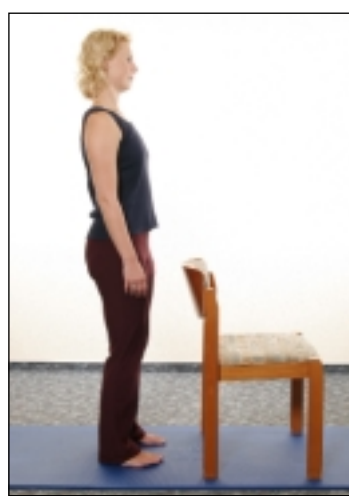


Im Stand die Knie- und Hüftgelenke leicht beugen.

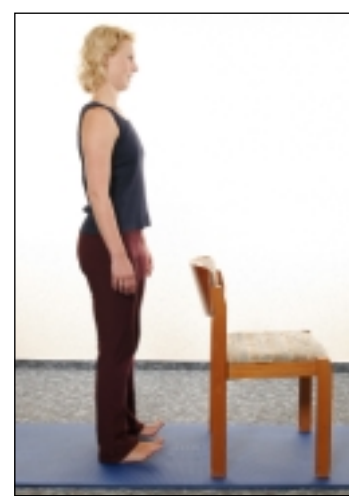


Ein Bein anbeugen, gleichzeitig Arme zur Seite öffnen und einige Momente halten – Stuhl zur Sicherheit in greifbarer Nähe halten.

D GLEICHGEWICHT / KOORDINATION / STURZPROPHYLAXE



Im Stand die Knie- und Hüftgelenke leicht beugen.



Dabei die Fußspitzen anziehen – Stuhl zur Sicherheit in greifbarer Nähe halten.

E KRÄFTIGUNG DER BAUCH-/RUMPFMUSKULATUR

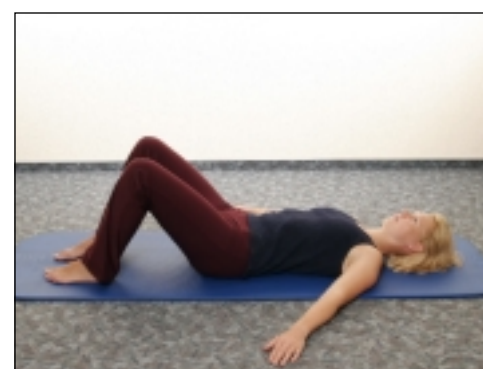


Ausgangsposition Rückenlage, die Beine angestellt.



Den Stab in den gestreckten Armen haltend langsam abwechselnd zu den angewinkelten Knien führen. Dabei weiteratmen!

F KRÄFTIGUNG DER BAUCHMUSKULATUR



Ausgangsposition Rückenlage, die Beine angestellt.



Nun Lendenwirbelbereich auf die Unterlage drücken und Fußspitzen anziehen, gleichzeitig Arme in Richtung Decke anbeugen – nicht vergessen zu atmen!

G KRÄFTIGUNG VON RÜCKENMUSKULATUR, BEINSTECKERN UND GESÄSS

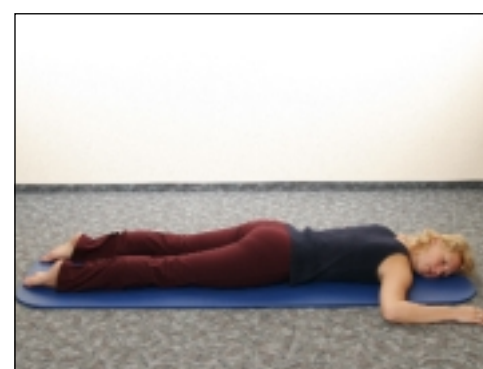


Ausgangsposition Vierfüßlerstand.



Abwechselnd ein Bein nach hinten strecken und halten – Blick dabei auf die Unterlage gerichtet.

H KRÄFTIGUNG DER ZWISCHENSCHULTERBLATTMUSKULATUR UND DER RÜCKENSTRECKER



Ausgangsposition Bauchlage.



Die Beine strecken, die Arme angewinkelt in U-Position – die Hände nun abwechselnd langsam vor- und zurückschieben.

I KRÄFTIGUNG DER SEITLICHEN OBERSCHENKEL-/GESÄSSMUSKULATUR



Theraband um die Unterschenkelaußenseite legen, mit dem anderen Fuß fixieren.

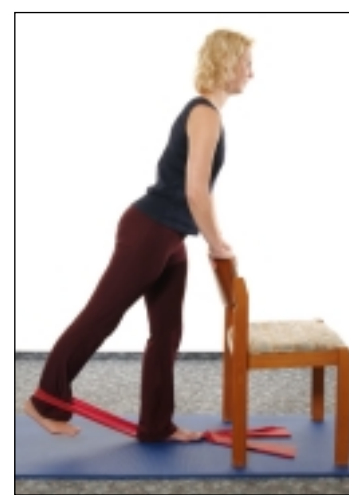


Nun das Bein langsam nach außen führen und wieder zurück – die Fußspitze bleibt dabei vorne; nicht mit dem Oberkörper ausweichen!

J KRÄFTIGUNG DER GESÄSSMUSKULATUR



Ausgangsposition Schrittstellung; Theraband um die Unterschenkelaußenseite legen, mit dem anderen Fuß fixieren.



Nun das Bein langsam nach hinten führen und wieder zurück – die Fußspitze bleibt dabei vorne; nicht mit dem Oberkörper ausweichen!

K KRÄFTIGUNG DER GESAMTEN AUFRICHTENDEN MUSKELKETTE



Den Stab mit beiden Armen hinter dem Gesäß greifen.



Nun langsam vorbeugen und gleichzeitig in die Kniebeuge gehen; wieder aufrichten.

L LOCKERUNG / ENTSPANNUNG



Aufrechter Sitz, Oberkörper durch beidseitige Arme auf den Oberschenkeln abgestützt.



Arme abwechselnd durch die geöffneten Beine hängen lassen, gleichzeitig Rumpf vorbeugen.