

Übungen für Osteoporose - Patienten

nach Prof. Dr. med. M. Fischer, Klinikum Kassel
in Zusammenarbeit mit
Martin Hannappel, Physiotherapeut
Reha-Zentrum Klinikum Kassel



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite	4
Allgemeine Tipps	Seite	5
Wichtige Hinweise	Seite	6
1. Übungen im Liegen	Seite	7
1.1 Übungen in der Rückenlage	Seite	8
1.2 Übungen für die Bauchmuskulatur	Seite	10
1.3 Übungen in Bauchlage	Seite	12
2. Übungen im Sitzen	Seite	14
3. Übungen im Stehen	Seite	16
Einsatz von Medikamenten bei Osteoporose	Seite	19

Liebe Patientin, lieber Patient

Osteoporose – kein unausweichliches Schicksal

Wer sein persönliches Osteoporose-Risiko kennt, kann selbst aktiv werden. Wenn Ihr Arzt bereits festgestellt hat, dass Ihre Knochen verstärkt an Substanz verloren oder gar kleine, teilweise unmerkliche Brüche erlitten haben, muss schnell mit einem wirksamen Medikament behandelt werden. Auch wenn bei Ihnen bereits eine fortgeschrittene Osteoporose vorliegt, kann eine wirksame Behandlung helfen, weitere Brüche zu verhindern. Für eine schnelle und effektive Therapie ist es nie zu spät.

Sowohl in der Vorbeugung wie auch in der Therapie der Osteoporose ist eine knochenfreundliche Ernährung mit Kalzium und Vitamin D, Sport und Bewegung wichtig. Ist die Diagnose Osteoporose gestellt, ist daneben meist eine medikamentöse Behandlung erforderlich. Das Vorgehen sollten Sie in diesem Fall mit Ihrem Arzt besprechen.

4

Allgemeine Tipps

Im Alltag

Als Osteoporose-Patient ist neben der medikamentösen Therapie die tägliche Bewegung und eine knochenfreundliche Ernährung mit Kalzium und Vitamin D das Wichtigste für Sie. Nutzen Sie jede Gelegenheit zur körperlichen Bewegung, ob Spaziergehen oder Radfahren. Aktive Bewegung stärkt Ihre Muskulatur und somit auch Ihre Knochenstruktur.

Entspannung

Neben Aktivität gehören auch Erholung und Ruhe zum Leben. Nutzen Sie weiterführende Angebote von Entspannungstechniken.

Durchführung der Übungen

Die Übungen sind so gestaltet, dass Sie täglich mehrmals üben können. Muten Sie sich nicht zu viel zu. Planen Sie das Üben fest in Ihren Tagesablauf ein. Am besten als Ritual, z. B. morgens, mittags und abends jeweils 10 – 15 Minuten. Sollten während einer Übung Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung ab. Beim Durchführen der Übungen nie in den Schmerz hinein arbeiten. Sollten Sie Lagerungsprobleme haben, können Sie jederzeit ein Handtuch, Kissen oder Ähnliches unter Kopf, Brust oder Bauch legen.

5

Wichtige Hinweise

Atmen Sie bei allen Übungen unbedingt weiter. Nicht die Luft anhalten und nicht pressen. Als Hilfe können Sie bei den Übungen laut oder im Stillen einfach bis 6, 9 oder 12 zählen, je nachdem, wie lange Sie die Übungen gestalten wollen.

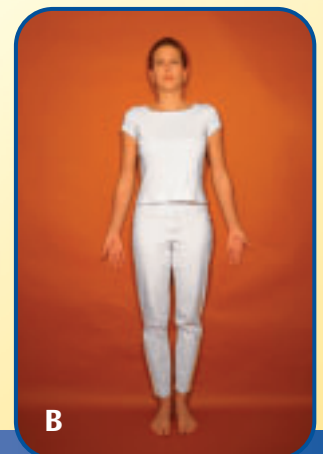
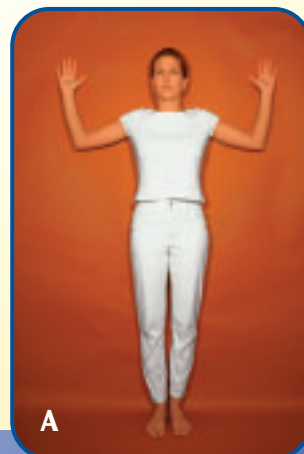
Es kommt auf Sie an!

Wie viel Sie üben, entscheiden Sie selbst. Sie müssen nicht alle Übungen auf einmal durchführen. Sie können sich selbst ein Programm aus den Übungen zusammenstellen. Hauptsache ist, dass Sie üben!

1. Übungen im Liegen

Atem- und Entspannungsübung

- A. Die Übung können Sie am besten morgens vor dem Aufstehen oder abends vor dem Schlafengehen durchführen, wenn Sie in Ihrem Bett liegen. Atmen Sie ganz normal in Ihrem eigenen Atemrhythmus. Während der Einatmung führen Sie die Arme möglichst weit nach oben bis zum Kopf.
- B. Während der Ausatmung führen Sie die Arme wieder herunter an den Körper. Die Ausatmung dauert länger als die Einatmung. Wiederholen Sie die Übung maximal sechsmal.



1.1 Übungen in der Rückenlage

Zuerst in alle Richtungen dehnen und strecken! „Räkeln“.

- A. Gestreckt auf den Rücken legen und die Fußspitzen fest nach unten drücken.
- B. In derselben Ausgangsstellung wie Übung A, die Fersen fest in die Unterlage drücken, die Fußspitzen anziehen.



8

- C. Die Fäuste jeweils rechts und links hinter dem Kopf kräftig gegen das Bettende oder die Wand drücken.
- D. Die Arme seitlich ausstrecken und kräftig gegen die Unterlage drücken. Die Handflächen zeigen nach oben.



9

1.2 Übungen für die Bauchmuskulatur

Die Beine sind bei allen drei Übungen angestellt, sodass die Füße gut auf der Unterlage stehen können. Die Fußspitzen anziehen. Zur Unterstützung der Lendenwirbelsäule können Sie ein Handtuch oder Kissen unterlegen.

- A. Den Kopf leicht anheben und 6, 9 oder 12 Sekunden halten.



10

- B. Den Kopf und die Schulter leicht anheben und 6, 9 oder 12 Sekunden halten.
- C. Den Kopf, die Schultern und die Arme leicht anheben und 6, 9 oder 12 Sekunden halten.



11

1.3 Übungen in Bauchlage

Zuerst in alle Richtungen dehnen und strecken!

- A. Die Arme liegen neben dem Körper, die Bauchmuskeln anspannen. Den Kopf leicht abheben, den Kopf dabei nicht in den Nacken nehmen. Die Handflächen zeigen nach unten. Die Fußspitzen aufstellen.



12

- B. Als Verstärkung heben Sie ein Bein leicht Richtung Zimmerdecke. Vorsicht: Es reicht vollkommen, das Bein ein wenig abzuheben, arbeiten Sie nicht in ein Hohlkreuz hinein. Die Beine abwechselnd abheben. Die Stirn auflegen, den Kopf nicht in den Nacken nehmen.
- C. Als Verstärkung heben Sie einen oder beide Arme leicht Richtung Zimmerdecke. Vorsicht: Es reicht vollkommen, die Arme ein wenig abzuheben. Ein Doppelkinn machen.



13

2. Übungen im Sitzen

- A. Aufrecht auf einem Stuhl sitzen.
Das Gesäß ist soweit wie möglich nach hinten auf der Sitzfläche platziert.
Heben Sie einen Unterschenkel hoch, strecken Sie das Knie und schieben dann die Ferse nach vorn heraus.
Dasselbe mit dem anderen Bein. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken dabei nicht krumm wird. Als Hilfsmittel sitzen Sie direkt an der Wand oder benutzen einen Stuhl mit Lehne.



14

- B. Aufrecht auf einem Stuhl sitzen, ohne sich anzulehnen. Die Beine stehen etwas mehr als hüftbreit auseinander. Mit den Händen drücken Sie die Knie nach innen, gleichzeitig drücken Sie Ihre Beine auseinander. Während der Übung bewegen sich die Knie nach innen, bis sie sich leicht berühren und dann wieder nach außen bis zur Ausgangsstellung.



15

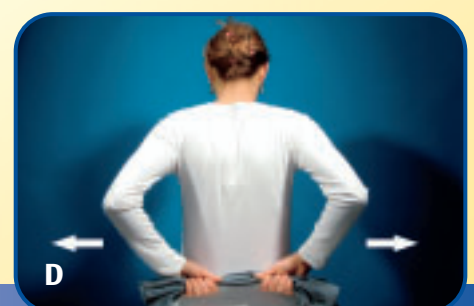
3. Übungen im Stehen (sind auch im Sitzen möglich)

- A. Die gebeugten Arme bis in Schulterhöhe heben und die Fingerspitzen beider Hände fest gegeneinander drücken.
- B. Ausgangsstellung wie Übung A.
Die Handflächen so fest wie möglich gegeneinander drücken.



16

- C. Vor der Brust die Handgelenke fassen und versuchen, sie auseinander zu ziehen. Als Hilfsmittel können Sie auch ein Handtuch verwenden. Sie ziehen das Handtuch auseinander.
- D. Wie die Übung C, nur die Handgelenke hinter dem Rücken fassen. Als Hilfsmittel können Sie ein Handtuch verwenden. Sie ziehen das Handtuch auseinander.



17

- E. Wie Übung C, nur sind die Hände in Kopfhöhe.
Als Hilfsmittel benutzen Sie ein Handtuch.
Sie ziehen das Handtuch auseinander.
- F. Wie Übung E.
Als Variation nehmen Sie die Hände vor den Kopf oder hinter den Kopf.



Moderne Osteoporose-Behandlung mit Medikamenten

Einsatz von Medikamenten bei nachgewiesener Osteoporose

Ist es durch die Erkrankung schon zu einem ersten Wirbelkörperbruch gekommen, ist eine Behandlung mit schnell wirksamen Arzneimitteln dringend geboten, da sonst sehr schnell weitere Brüche eintreten können. Mit wirksamen Medikamenten können weitere Wirbelkörpereinbrüche und damit weitere Schmerzen verhindert werden, die die Lebensqualität noch mehr einschränken können.

Auch wenn schon mehrere Wirbelkörper gebrochen sind, **es ist nie zu spät**, mit einer Therapie anzufangen. Ganz im Gegenteil, eine geeignete Behandlung wird dann immer wichtiger, um weitere Wirbelkörperbrüche und auch andere Knochenbrüche (z.B. an Handgelenk, Rippen und Hüfte) wirksam zu verhindern. Gerade eine gebrochene Hüfte bzw. ein gebrochener Schenkelhals ist ein einschneidendes Ereignis, das in vielen Fällen mit langen Krankenhausaufenthalten und häufig mit Invalidität und Pflegebedürftigkeit verbunden ist. Damit es nicht zu diesen schlimmen Spätfolgen kommt, sind ein schnelles Erkennen der Krankheit Osteoporose, eine adäquate Behandlung (z.B. mit Bisphosphonaten) sowie die regelmäßige Einnahme der vom Arzt verordneten Präparate sehr wichtig.

Bisphosphonate

Bisphosphonate hemmen in erster Linie die Knochen abbauenden Zellen und verhindern damit den weiteren Verlust an Knochensubstanz. Die Wirksamkeit der Bisphosphonate zur Verringerung des Risikos für Osteoporose-bedingte Knochenbrüche wurde in klinischen Studien mit großen Patientenzahlen über mehrere Jahre nachgewiesen. Für die weiterentwickelten (modernen) Bisphosphonate konnte gezeigt werden, dass sie nicht nur das Risiko für Wirbelkörperbrüche, sondern auch das Risiko für Schenkelhalsbrüche (Hüftbrüche) deutlich senken. Mit den modernen Bisphosphonaten konnte schon nach einem Jahr eine deutliche Abnahme des Risikos für Wirbelkörperbrüche nachgewiesen werden. Diese stehen auch für eine (einmal) wöchentliche Einnahme zur Verfügung. Entscheiden Sie mit Ihrem Arzt, welche Therapie für Sie die geeignete ist.

Wenn Sie mehr wissen wollen oder kontinuierlich über Osteoporose, über Patientenschicksale und die Behandlung informiert werden möchten, wenden Sie sich an:

**Initiative „Gut gerüstet –
Osteoporose erkennen, verstehen, behandeln“
Postfach 30 02 62
93035 Regensburg**

Die Initiative „Gut gerüstet –
Osteoporose erkennen, verstehen, behandeln“
wird unterstützt durch die pharmazeutischen
Unternehmen Aventis Pharma Deutschland GmbH und
Procter & Gamble Pharmaceuticals – Germany GmbH.

