

Patientenschulung

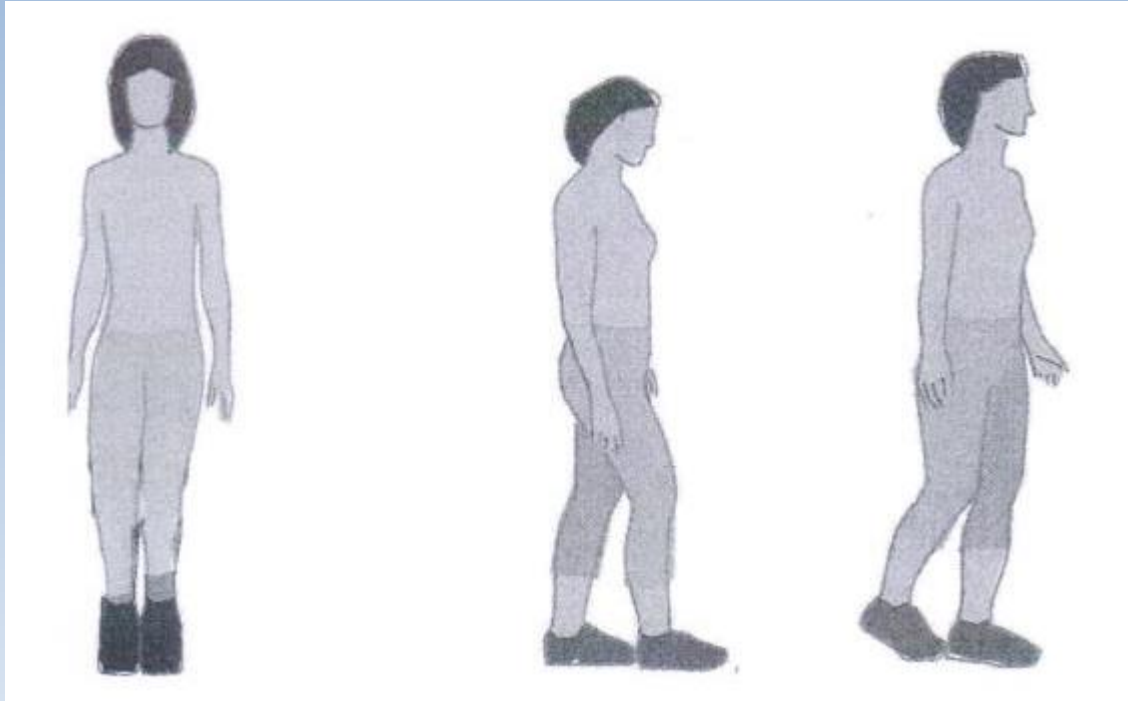
Sport

bei Osteoporose

Warum Sport

- Verhinderung von Knochenbrüchen infolge von Stürzen durch die Förderung
 - des Gleichgewichtes
 - der Koordination
 - der Muskelkraft
- die Festigkeit des Knochens wird durch die maximal mögliche Verformung des Knochens kontrolliert, die im Wesentlichen durch die Muskulatur erzeugt wird
 - je mehr Muskelmasse, desto größer die Knochenfestigkeit

Gleichgewicht

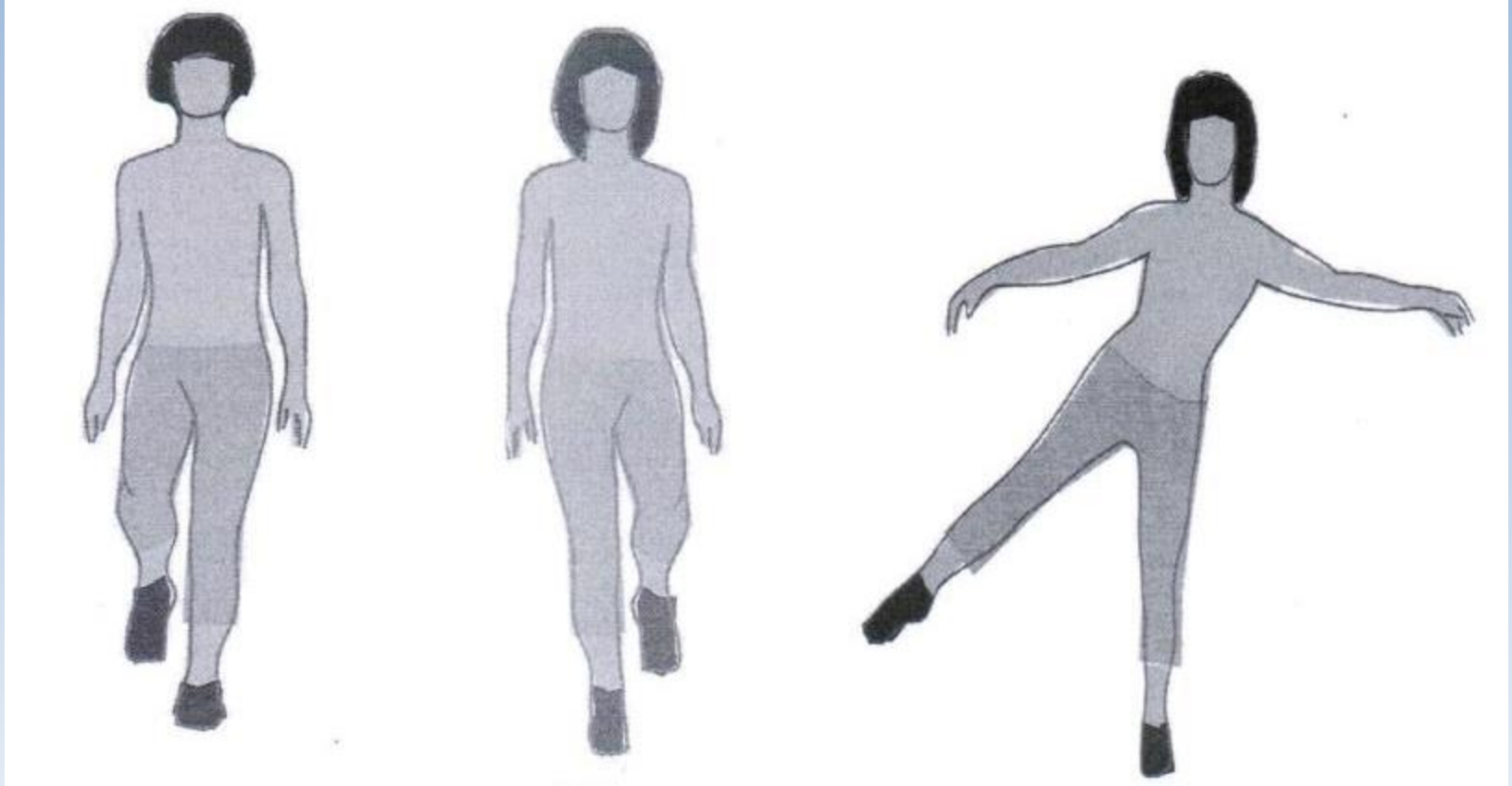


Ausgangsstellung

Tandemstand
3 x 10 Sek.

Tandemgang
8 Schritte
vorwärts und
rückwärts

Gleichgewicht

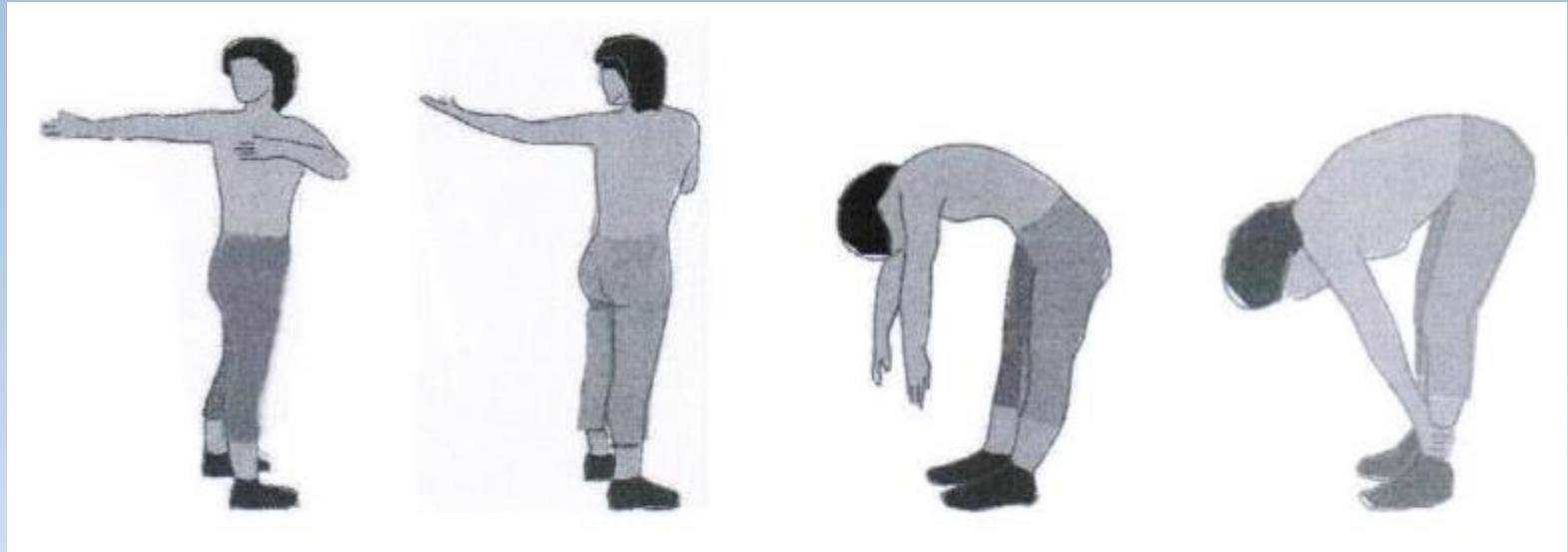


Einbeinstand

**wechselnder
Einbeinstand**

**seitlicher
Einbeinstand**

Dehnung



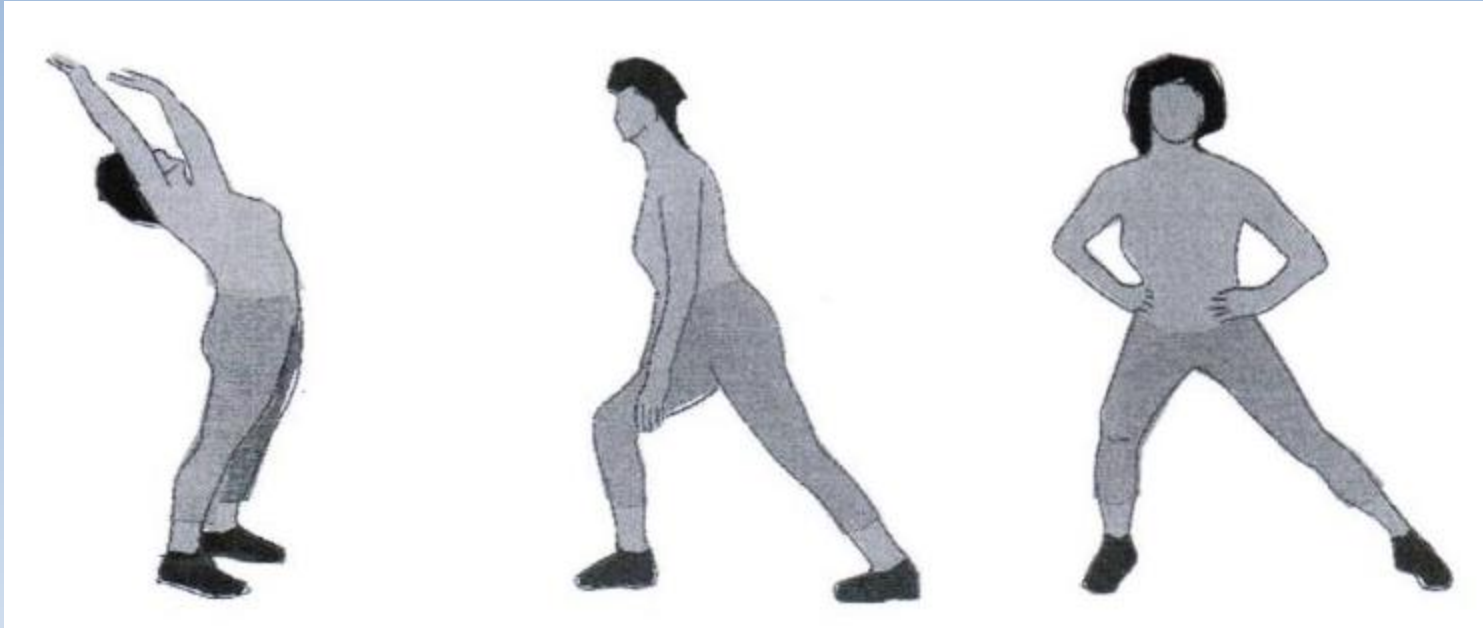
Rumpfdrehung

Rumpfbeugung

Jeweils aus der Ausgangssituation 8 Sekunden in der Position verweilen
und langsam zurück bewegen.

Jede Figur 3x wiederholen.

Dehnung



Streckung

Oberkörper nach hinten
neigen (4 Sek.),
Blick nach oben (2 Sek.)
halten,
langsam zurück

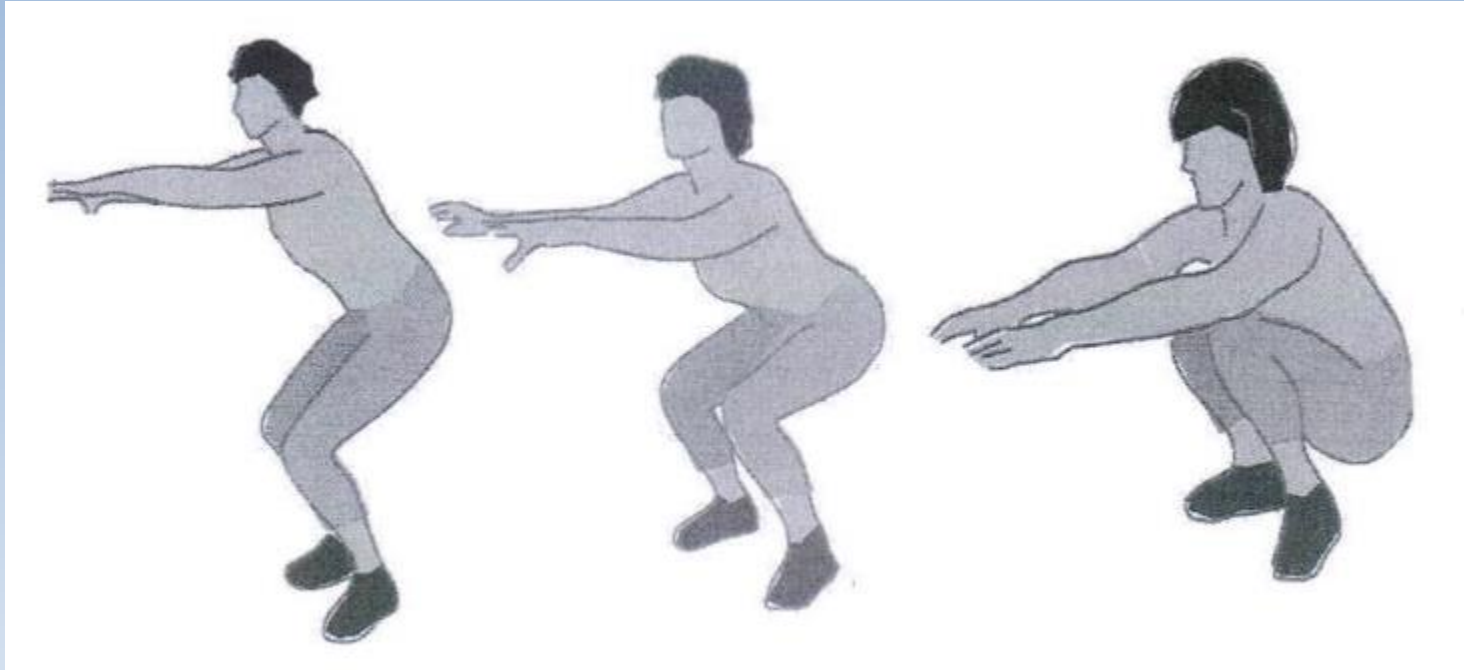
Dehnung vorwärts

vorgestelltes Bein
belasten,
Endposition 8 Sek.
halten

Dehnung seitwärts

linkes Bein gestreckt
und langsam das
Gewicht auf das
rechte Bein verlagern,
Position 8 Sek. halten

Kraft



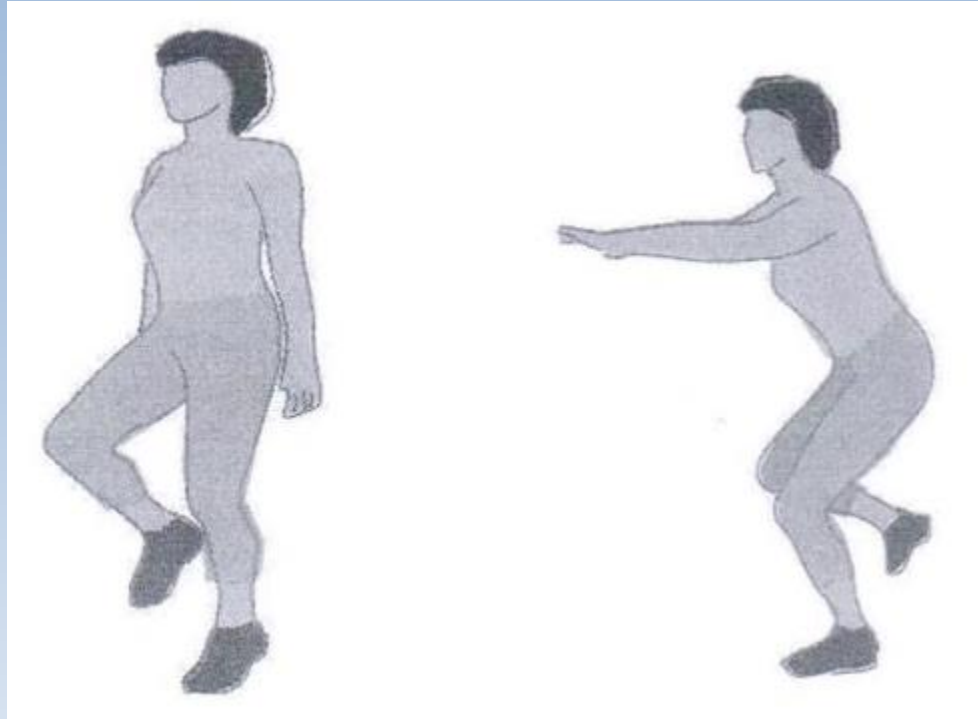
¼ Hocke

½ Hocke

tiefe Hocke

4 Sek. zum Erreichen der Position und 4 Sek. zur Aufrichtung
1 x 10 Wiederholungen pro Übungssatz

Kraft



**Vorfuß-/Zehenstand im
Einbeinstand**

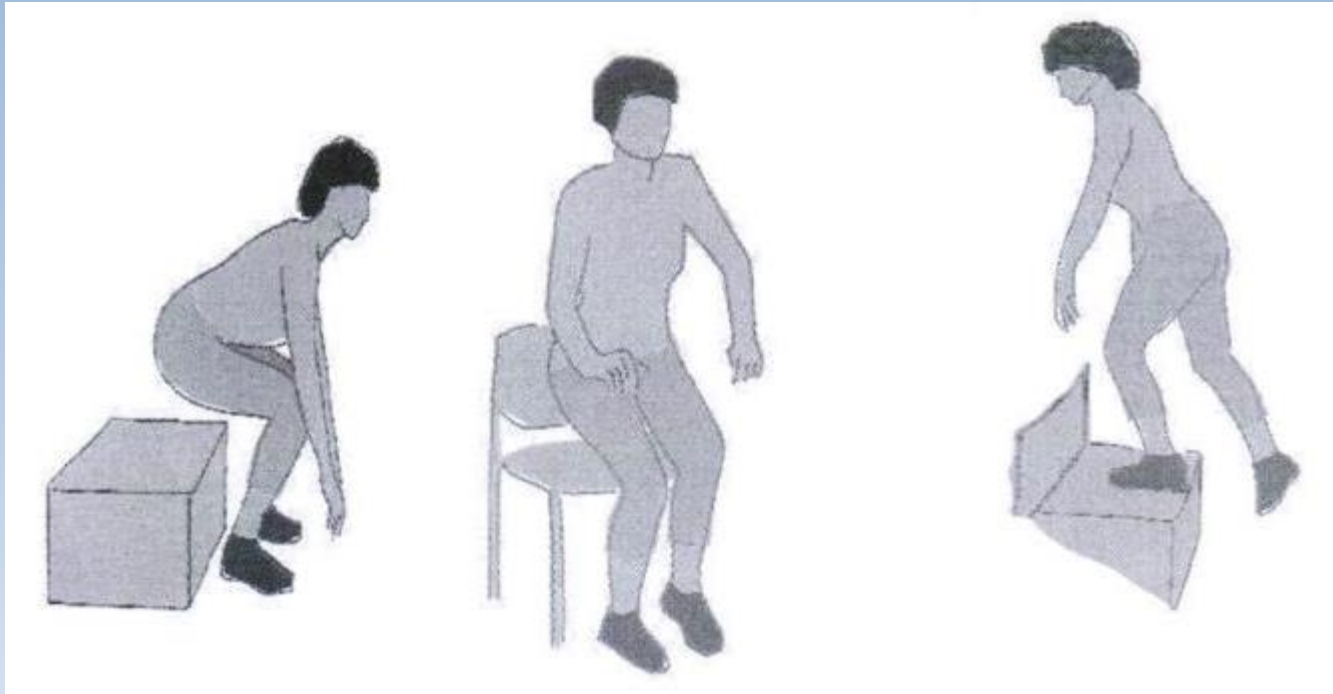
4 Sek. Anheben und
4 Sek. langsames Absenken

Kniebeuge im Einbeinstand

4 Sek. Beugen bis max. 90°,
4 Sek. Aufrichten

2 x 10 Wiederholungen pro Übungssatz

Kraft



**langsames Aufstehen aus niedriger
Sitzhöhe oder vom Stuhl**

langsames Treppensteigen

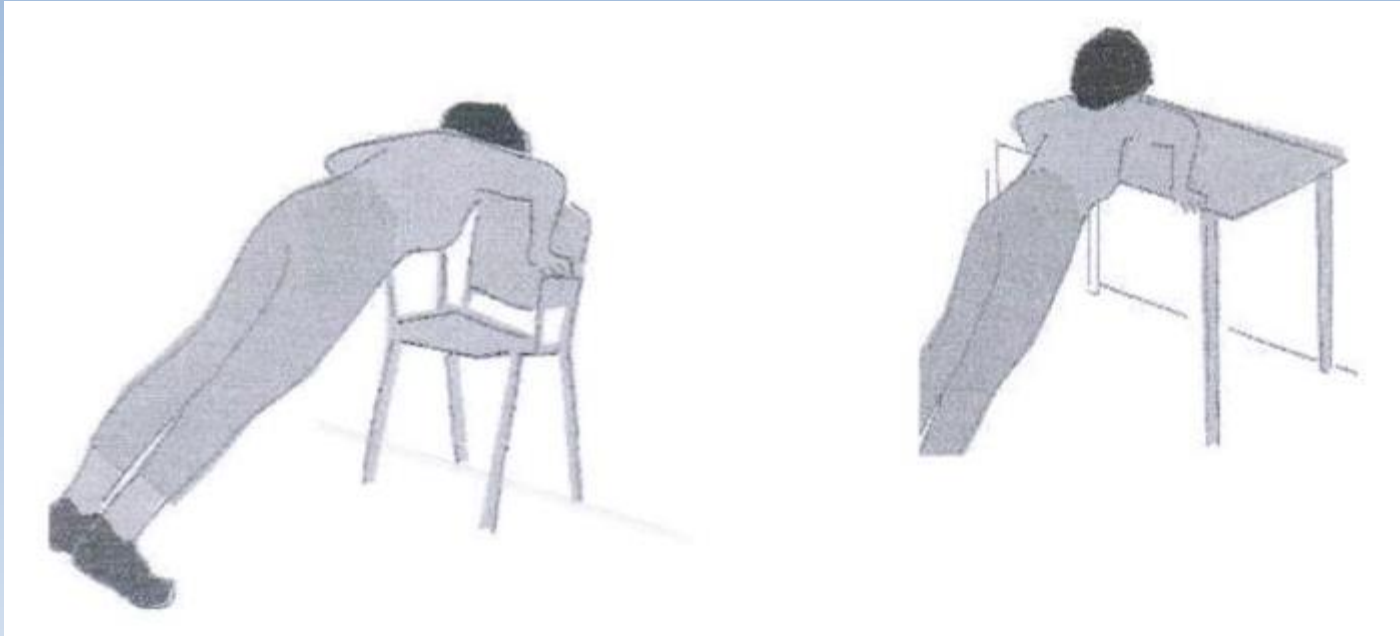
4 Sek. bis zum Erreichen der Position.

Je tiefer der Sitz, desto schwieriger wird die Übung.

Zur Hilfestellung können die Übungen an einem Tisch (zum Festhalten) ausgeführt werden.

2 x 10 Wiederholungen pro Übungssatz.

Kraft



Liegestütze am Stuhl oder Tisch

Rutschfeste Schuhe und Position von Stuhl/Tisch (an der Wand) beachten.

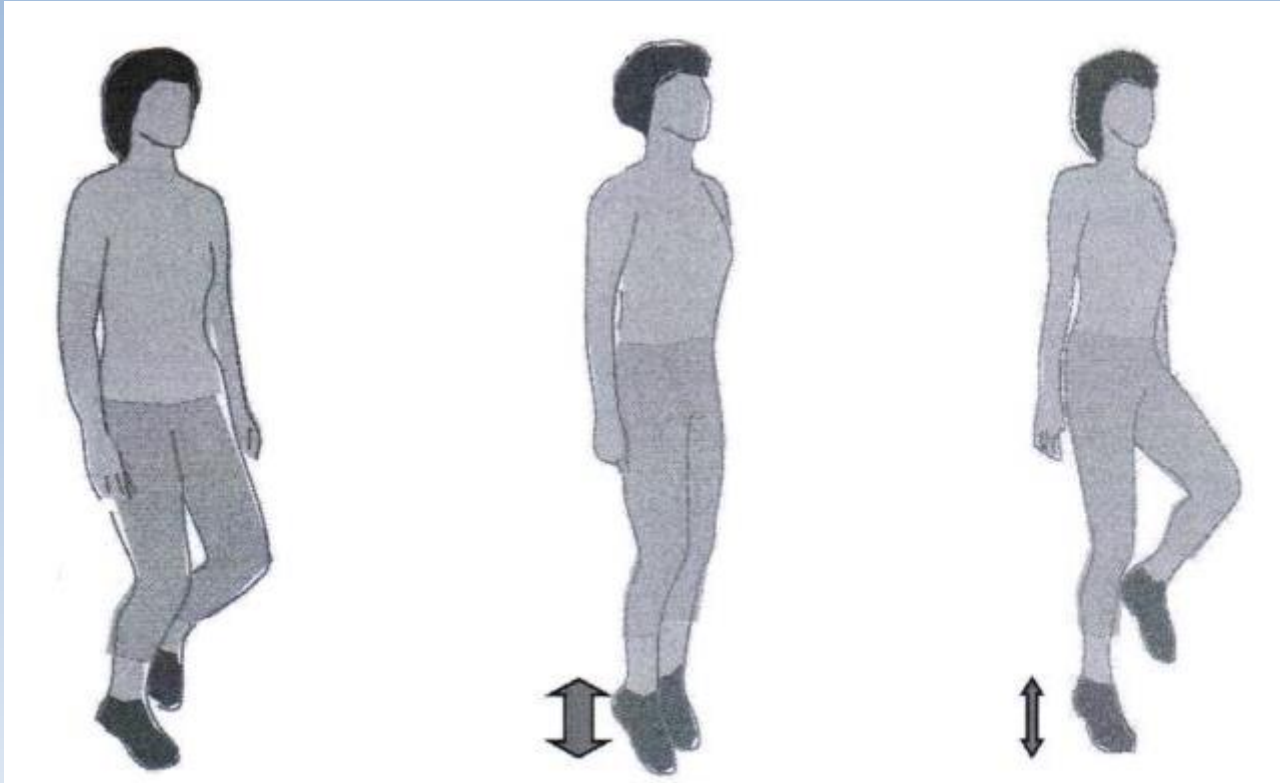
Körper gestreckt.

Jeweils 4 Sek. bis zur Endposition und 4 Sek. bis zur Ausgangsstellung.

Höhe der Stuhllehne/des Tisches bestimmt den Schwierigkeitsgrad.

2 x 10 Wiederholungen pro Übungssatz.

Leistung



**Laufen auf der Stelle
2 Doppelschritte/Sek.**

Beginn: 2 x 15 Sek.
Steigerung: 15 Sek./Monat
Maximum: 2 x 1 Min.

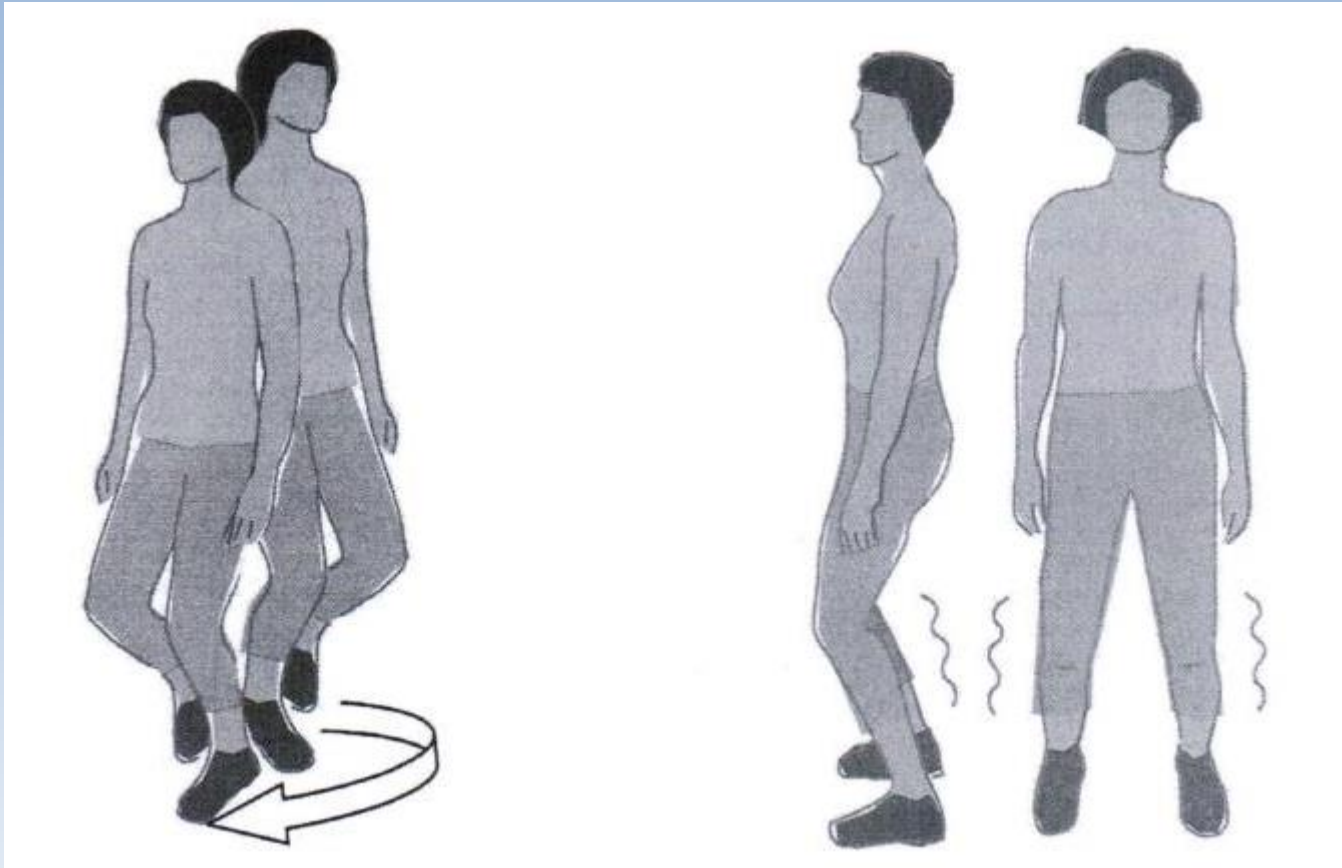
**Hüpfen beidbeinig
2 Sprünge/Sek.**

10 Sprünge/Tag
1 Sprung/Woche
50 Sprünge/Tag

**Hüpfen auf einem Bein
2 Sprünge/Sek.**

10 Sprünge/Tag
1 Sprung/Woche
50 Sprünge/Tag

Leistung



Drehen und Laufen auf der Stelle

1 – 2 Doppelschritte/Sek.

1. Monat: 2 x 5 Sek.

2. Monat: 2 x 10 Sek.

3. Monat: 3 x 15 Sek.

Tai-Chi-Übung: „Rückkehr des Frühlings“

gerader Stand ausbalanciert

164x lockeres Fallen in die leicht angebeugten Kniegelenke,

Übung zum Start und Ende

Erfolg

- alle Übungen sollten an die eigene Leistungsfähigkeit angepasst werden
- die Übungen mindestens 2x pro Woche über 30 – 60 Minuten durchführen
- jede Übung sollte mit dem Ziel der Leistungssteigerung durchgeführt werden