

Osteoporose

MOBIL GEGEN RHEUMA-SCHMERZ

Deutsche RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Die Knochen stärken

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

Tägliches Training bewirkt eine Stärkung der Rückenmuskulatur sowie eine höhere Knochendichte und beugt somit Wirbelbrüchen vor. Durch Koordinations- und Gleichgewichtstraining kann man zudem Stolpern und Fallen vorbeugen. Besteht bereits eine Osteoporose, sollten die Übungen unbedingt mit einem Arzt auf den persönlichen Trainingsbedarf abgestimmt werden.

Es ist niemals zu spät, mit dem Training zu beginnen.

Gemeinsam beweglich bleiben

Die Deutsche Rheuma-Liga bietet überall in Deutschland spezielle Bewegungsangebote unter fachlicher Anleitung. Das sogenannte Funktionstraining ist besonders für rheumakranke Betroffene entwickelt und findet unter fachlicher Anleitung statt. Fragen Sie nach bei der Rheuma-Liga in Ihrer Nähe. Wir freuen uns auf Sie!

Info-Telefon 01804 – 60 00 00

20 ct. pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, max. 42 ct. pro Anruf aus den Mobilfunknetzen.

Herausgeber

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

eMail: bv@rheuma-liga.de • www.rheuma-liga.de

3. Auflage 2015 – 20.000 Exemplare • Druck-Nr: A4/BV/6/15

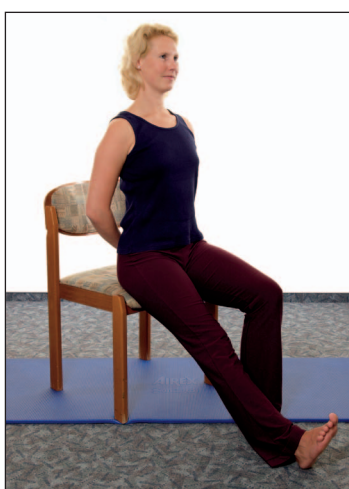
Unser besonderer Dank gilt den TherapeutenInnen des Therapie-zentrums Dr. Becker PhysioGym in der Rhein-Sieg-Klinik, Osteo-logiezentrum der Dr. Becker Klinikgesellschaft mbH, Nümbrecht.

Mit finanzieller Förderung der Deutschen Rentenversicherung Bund.

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. Schmerzhafte Übungen müssen auf jeden Fall weggelassen werden.
3. Die Übungen sollten möglichst täglich, mindestens aber 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 und Gleichgewichtsübungen sollten in der Regel 20 Sekunden gehalten und dreimal wiederholt werden. Kräftigungsübungen sollten je nach Möglichkeit 15 – 20 mal wiederholt werden. Das Training sollte als etwas anstrengend empfunden und die Wiederholungen nach Bedarf erhöht werden.

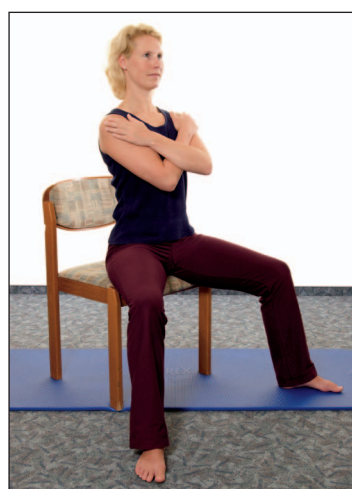
A DEHNUNG DER BEINRÜCKSEITE



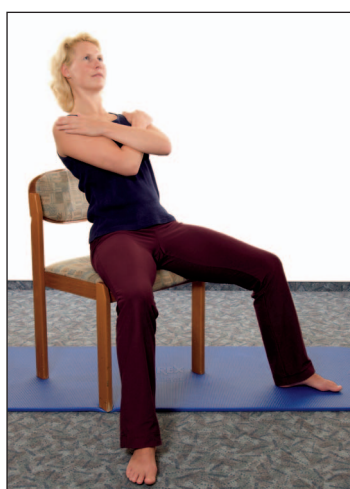
Beine abwechselnd nach vorne strecken, Ferse aufstellen, Fußspitze anziehen.



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

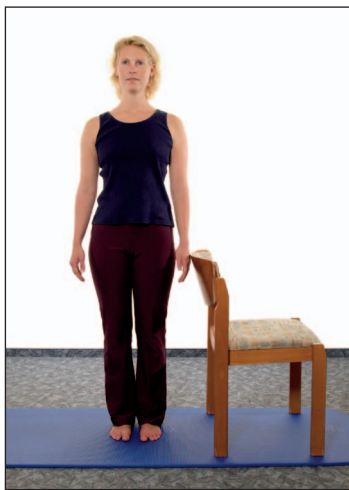


Aufrechter Sitz, Beine geöffnet.



Den Oberkörper nach hinten neigen – Endposition einige Momente halten.

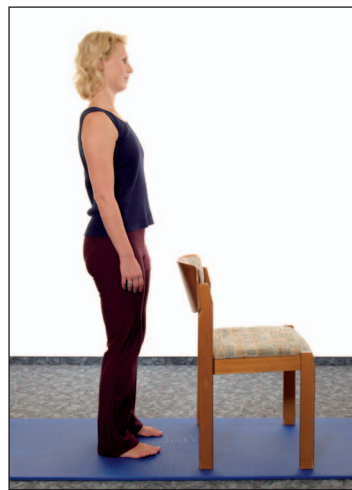
C GLEICHGEWICHT / KOORDINATION / STURZPROPHYLAXE



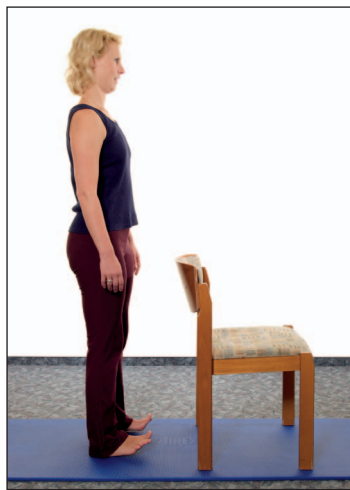
Im Stand die Knie- und Hüftgelenke leicht beugen.



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

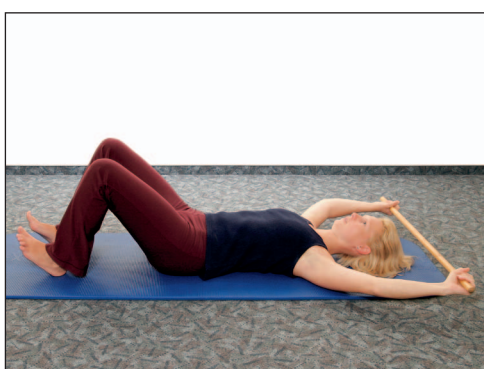


Im Stand die Knie- und Hüftgelenke leicht beugen.



Dabei die Fußspitzen anziehen – Stuhl zur Sicherheit in greifbare Nähe stellen.

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!



Ausgangsposition Rückenlage, die Beine angestellt.



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

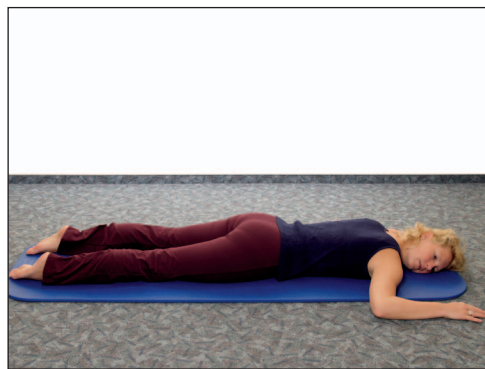
G KRÄFTIGUNG VON RÜCKENMUSKULATUR, BEINSTECKERN UND GESÄSS



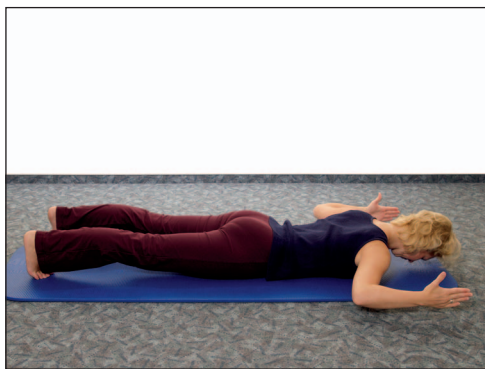
Ausgangsposition Vierfüßlerstand.



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

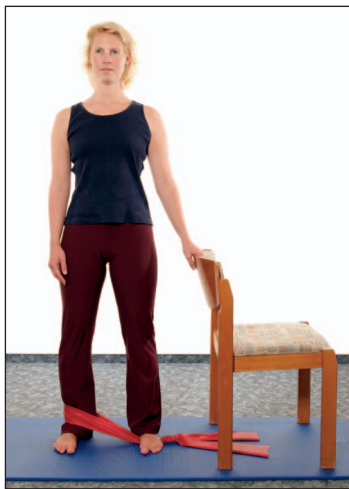


Ausgangsposition Bauchlage.



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

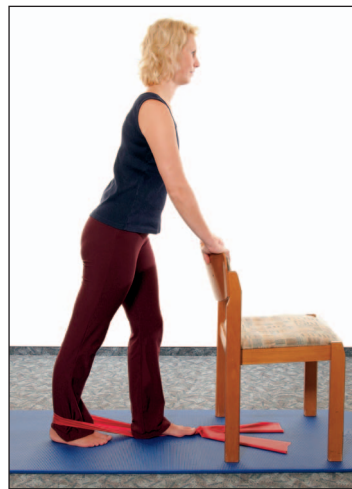
I KRÄFTIGUNG DER SEITLICHEN OBERSCHENKEL-/GESÄSSMUSKULATUR



Theraband um die Unterschenkel-außenseite 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!

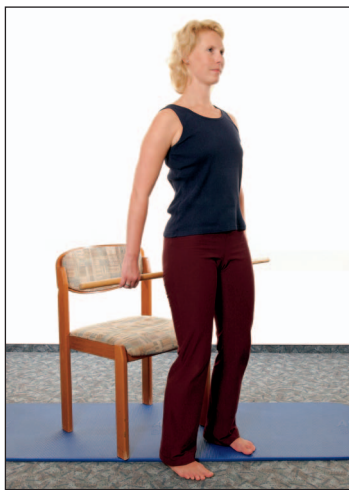


Ausgangsposition Schrittstellung; Theraband um die Unterschenkel-außenseite legen, mit dem anderen Fuß fixieren.

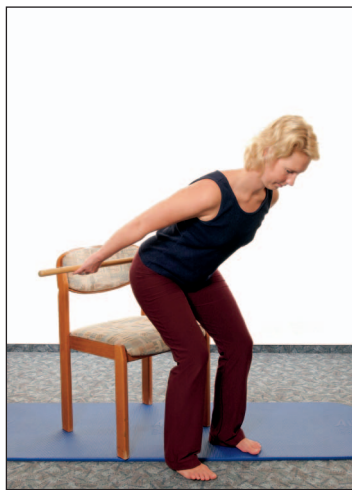


Nun das Bein langsam nach hinten führen und wieder zurück – die Fußspitze bleibt dabei vorne; nicht mit dem Oberkörper ausweichen!

K KRÄFTIGUNG DER GESAMTEN AUFRICHTENDEN MUSKELKETTE



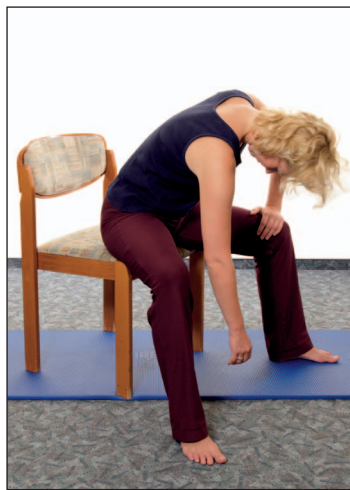
Den Stab mit beiden Armen hinter dem Gesäß greifen.



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



Aufrechter Sitz, Oberkörper durch beide Arme auf den Oberschenkeln abstützen.



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