

# Was ist eine Osteoporose?

## Die Osteoporose ist eine chronische Erkrankung des ganzen Skeletts.

Dabei verändern sich die Knochen qualitativ und quantitativ: Zum einen verschlechtert sich die Beschaffenheit des Knochengewebes. Zum andern nehmen die Knochendichte und die Knochenmasse ab. Als Folge dieser Veränderungen werden die Knochen zunehmend brüchig. Bei einer fortgeschrittenen Osteoporose können sie aus geringem Anlass oder sogar spontan brechen.

## Tipps zum Training

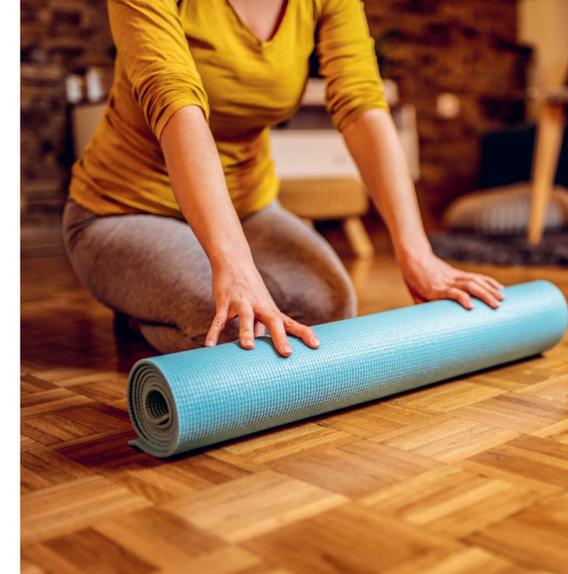
Die Knochengesundheit steht unter dem Einfluss verschiedener Faktoren des Lebensstils. Dieses Faltblatt beschränkt sich auf den Faktor Bewegung und vermittelt Ihnen ein ausgewogenes Übungsprogramm für zu Hause. Bitte beachten Sie dabei die folgenden Empfehlungen und Anregungen:

### Starke Trainingsreize

Menschen mit einer Osteoporose sollten kraftvoll trainieren. Die Trainingsbelastung muss die normale Alltagsbelastung deutlich übersteigen. Denn das Knochengewebe reagiert positiv auf starke Reize. Auch Erschütterungen durch Stösse und Aufpralle sind förderlich und kein Grund zur Sorge, damit den Knochen zu schaden. Der Nutzen starker Trainingsreize ist grösser als das mögliche Verletzungsrisiko.

### Haltung einnehmen

Denken Sie beim Training immer wieder daran, sich gerade aufzurichten. Sie werden dabei ein Gespür dafür entwickeln, wie Sie mit dem Gewicht des eigenen Körpers umgehen. Bei einer Osteoporose ist es wichtig, die Knochen der Schwerkraft auszusetzen. Sie trainieren daher vorrangig im Stehen oder im aufrechten Sitzen. Das Liegen sparen wir uns für die Entspannung auf.



### Kraft und Balance

Im Zentrum eines ausgewogenen Osteoporose-Trainings stehen Kraft- und Gleichgewichtsübungen. Beide Übungen helfen, das objektive Sturzrisiko und die subjektive Sturzangst zu reduzieren. Wichtig: Stützen Sie sich ab, wenn Sie sich unsicher fühlen.

### Wie häufig trainieren?

Trainieren Sie lieber kurz und regelmässig als selten und lange. Wir empfehlen, das Übungsprogramm zwei- bis dreimal pro Woche durchzuführen.

### Wie intensiv trainieren?

Die Dosierungsangabe bei jeder Übung ist nur eine allgemeine Orientierungshilfe. Trainieren Sie bis an die eigene Grenze! Diese liegt bei den Kraftübungen in der muskulären Ermüdung: Sie sollten das Training als anstrengend bis schwer empfinden. Beginnen Sie unterhalb der angegebenen Dosis, bis Sie die Bewegungsabläufe verinnerlicht haben, und steigern Sie sich dann zur normalen Dosierung oder darüber hinaus, indem Sie mehr Wiederholungen machen oder die Gewichte erhöhen. Die Gleichgewichtsübungen dosieren Sie richtig, wenn Sie sie als herausfordernd und gerade noch machbar empfinden.

### Professionelle Begleitung

Dieses Faltblatt beschreibt die Übungen nur kurz und knapp und kann keine professionelle Anleitung ersetzen. Sollten Sie genauere Informationen benötigen, empfehlen wir die Teilnahme an einem Osteogym-Kurs der Rheumaliga, wo Sie professionell angeleitet und begleitet werden. Dieselbe Empfehlung gilt auch, wenn Sie ein hohes Knochenbruchrisiko haben.

[www.rheumaliga.ch/kurse](http://www.rheumaliga.ch/kurse)

## Überblick über die Übungen

### Haltung

Übung 1: Aufrichtung

### Gleichgewicht und Koordination

Übung 2: Einbeinstand

Übung 3: Tandemstand

### Muskelausdauer

Übung 4: Stufensteigen

Übung 5: Kräftigung der Bauchmuskeln

### Muskelkraft

Übung 6: Rückenmuskulatur

Übung 7: Überkopfdrücken

Übung 8: Kniebeuge

Übung 9: Hantelrudern

### Entspannung

Übung 10: Rückenentlastung

## Weitere Empfehlungen

### Ausdauer

Zum ergänzenden Ausdauertraining empfehlen wir bei einer Osteoporose zügiges Gehen oder Nordic-Walking. Weniger sinnvoll sind Bewegungsformen, die die Schwerkraft aufheben, wie Velofahren oder Schwimmen.

### Medikamente

Manche Medikamente stören den Gleichgewichtssinn. Dies kann eine Nebenwirkung sein oder sich aus der Wechselwirkung mehrerer Präparate ergeben, die Sie gleichzeitig einnehmen. Zögern Sie nicht, Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt auf dieses Problem anzusprechen. Auch in der Apotheke können Sie sich dazu fachkundig beraten lassen.

### Sturzprävention

Stürze können bei einer Osteoporose schwere Folgen haben. Bedenken Sie, dass die meisten Menschen zu Hause stürzen, über Stolperfallen wie lose Kabel oder Teppiche, die verrutschen. Auch eine schummrige Beleuchtung, glatte Böden oder falsches Schuhwerk erhöhen das Sturzrisiko. Die Rheumaliga Schweiz bietet mit «Sicher durch den Alltag» ein von mehreren Krankenkassen unterstütztes Programm zur Sturzprävention an. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

## Empfohlene Lektüre

Osteoporose  
Broschüre, kostenlos  
D 305

Auf gar keinen Fall!  
So vermeiden Sie Stürze  
Broschüre, kostenlos  
D 1080

Blieben Sie fit und beweglich  
Faltblatt, kostenlos  
D 1001

Bestellen Sie diese und weitere Publikationen einfach und bequem im Webshop der Rheumaliga Schweiz:  
[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)

Gerne nehmen wir Ihre Bestellung auch per Telefon oder E-Mail entgegen:  
**044 487 40 10**  
[shop@rheumaliga.ch](mailto:shop@rheumaliga.ch)

Unterstützen Sie das Angebot der Rheumaliga mit einer Spende:

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen  
Betrag und Spende bestätigen



Mit freundlicher Unterstützung von

**AMGEN**

Inspired by patients.  
Driven by science.

Rheumaliga Schweiz  
Bewusst bewegt



Beraten, bewegen, begleiten:  
Wir stärken Betroffene  
in ihrem Alltag mit Rheuma.

Rheumaliga Schweiz  
Tel. 044 487 40 00  
[info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)



Rheumaliga Schweiz  
Bewusst bewegt



# Aktiv gegen Osteoporose

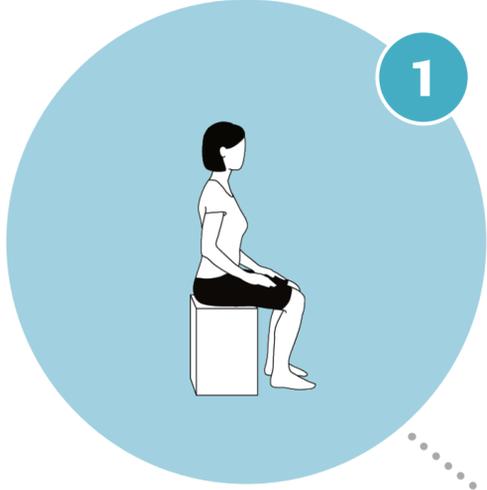
## Übungen für Muskeln und Gelenke



D 1025 / 10000 / RLS / 11.2024



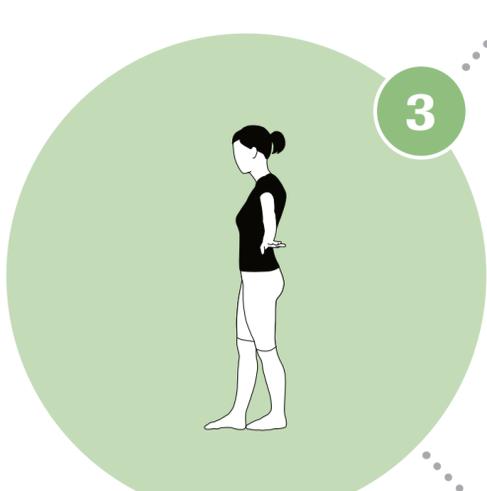
# Aktiv gegen Osteoporose



1

## Einbeinstand

**Ausgangsstellung:** Stehen Sie auf einem Bein, das Sie im Knie leicht beugen. **Ausführung:** Beugen und strecken Sie das belastete Bein in rhythmischem Wechsel. Balancieren Sie das Gleichgewicht mit den Armen aus. Wenn Sie unsicher sind, stützen Sie sich mit einer Hand seitlich ab. Wechseln Sie dann auf das andere Bein. **Dosierung:** 4 x 20 Sekunden pro Seite. **Steigerung:** 1. Üben Sie mit geschlossenen Augen. 2. Schreiben Sie mit einer Hand einen Namen in die Luft. 3. Zählen Sie von 100 in Schritten von jeweils minus 7 rückwärts.



3

## Stufensteigen

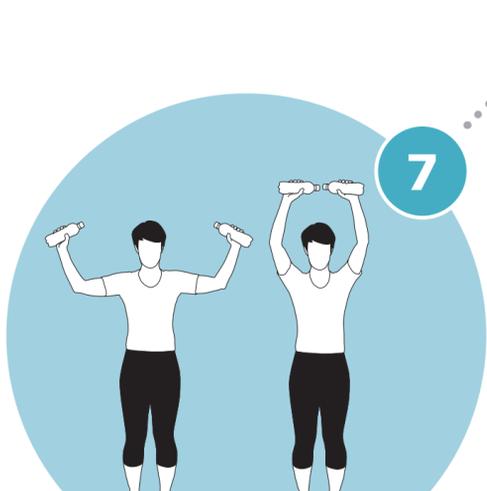
**Ausgangsstellung:** Stellen Sie einen Schemel an die Wand und stützen Sie sich mit den Händen an der Wand ab. Oder stellen Sie sich vor die zwei untersten Stufen einer Treppe und stützen Sie sich am Geländer oder der Wand ab. Setzen Sie nun einen Fuss auf den Schemel bzw. die obere Stufe. **Ausführung:** Steigen Sie mit dem oberen Fuss rhythmisch in den Zehenstand und wieder ab. Knie und Hüfte müssen dabei jedes Mal durchgestreckt werden. **Dosierung:** 3 x 20-30 Wiederholungen pro Seite.



5

## Rückenmuskulatur

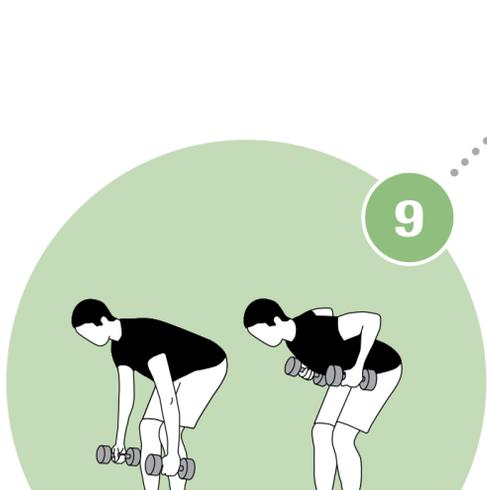
**Ausgangsstellung:** Sitzen auf Schemel oder Stuhl. Die Füsse sind hüftbreit am Boden. Den Rücken aufrichten. **Ausführung:** Kippen Sie den Oberkörper bei geradem Rücken etwas nach vorne und vollführen Sie mit leicht gebeugten Armen ganz schnelle, kleine Hackbewegungen. **Dosierung:** 3 x 20-60 Sekunden. **Steigerung:** Nehmen Sie Gewichte in die Hände, zum Beispiel volle PET-Flaschen (0,5 Liter) oder Hanteln.



7

## Kniebeuge

**Ausgangsstellung:** Stehen Sie aufrecht, die Füsse hüftbreit auseinander. Die Arme hängen seitlich. Die Hände umfassen leichte Hanteln oder volle PET-Flaschen (0,5 Liter). **Ausführung:** Beugen Sie die Knie und gehen Sie mit dem Gefühl, sich auf eine Stuhlkante zu setzen, langsam in die Hocke und wieder hoch. Regelmässig atmen. **Dosierung:** 3 x 8-12 Wiederholungen. **Steigerung:** Gewichte erhöhen.



9

## Rückenentlastung

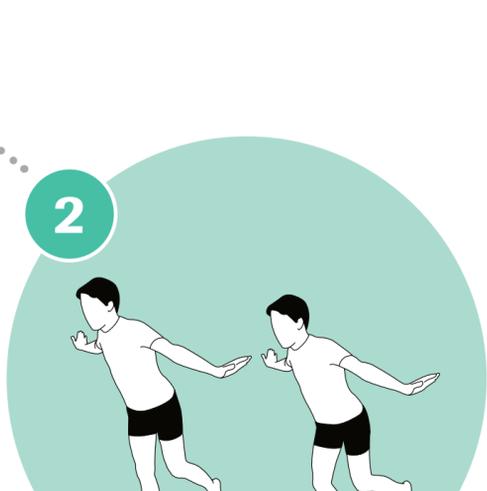
**Ausgangsstellung:** Legen Sie sich auf den Boden und die Unterschenkel aufs Sofa oder auf ein, zwei Kissen. Die Hände liegen mit den Handflächen nach unten. **Ausführung:** Entspannen Sie den Rücken, den Schultergürtel und die Beine. Atmen Sie tief und langsam durch die Nase ein und beobachten Sie, wie sich beim Einatmen die Bauchdecke hebt. Ausatmen durch den Mund. Stellen Sie sich vor, wie der Körper immer schwerer wird. **Dosierung:** 10-15 Minuten.



10

## Aufrichtung

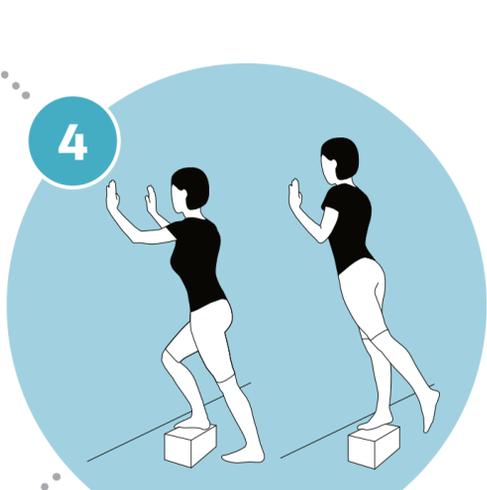
**Ausgangsstellung:** Aufrecht sitzen, die Füsse hüftbreit auf dem Boden. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Die Augen schliessen und die Schultern sinken lassen. **Ausführung:** Schieben Sie das Kinn leicht halswärts und stellen Sie sich vor, dass ein Faden Sie am Scheitel nach oben zieht und der Kopf diesem Zuge folgt. **Dosierung:** Dies ist eine Wahrnehmungsübung. Verweilen Sie einige Augenblicke darin, ruhig atmend, ohne sich zu verkrampfen.



2

## Tandemstand

**Ausgangsstellung:** Stellen Sie einen Fuss vor den anderen, sodass sich Ferse und Zehenspitzen berühren. Stützen Sie sich mit einer Hand an einem Geländer oder der Wand ab. **Ausführung:** Aufrecht stehen, den freien Arm seitlich ausstrecken. Dann die Tandem-Stellung der Füsse wechseln. **Dosierung:** 4 x 20 Sekunden pro Stellung. **Steigerung:** 1. Stehen Sie frei und halten Sie beide Arme seitlich ausgestreckt. 2. Üben Sie mit geschlossenen Augen. 3. Drehen Sie den Oberkörper nach rechts und links.



4

## Kräftigung der Bauchmuskeln

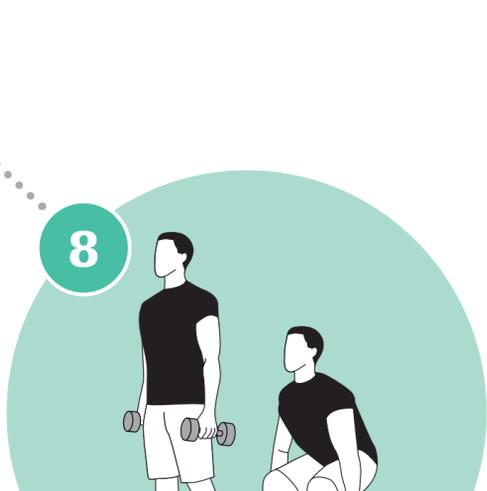
**Ausgangsstellung:** Knien vor einem Stuhl, die Ellbogen senkrecht unter den Schultern auf der Sitzfläche. Die Zehen sind am Boden, die Hüften senkrecht über den Knien. **Ausführung:** Beide Knie gleichzeitig bis eine Faustbreite vom Boden abheben. Regelmässig atmen. **Dosierung:** 3 x 20-60 Sekunden halten. **Steigerung:** Während die Knie vom Boden abgehoben sind, auch noch zehnmal im 2-Sekunden-Rhythmus abwechselnd den rechten und den linken Fuss vom Boden abheben.



6

## Überkopfdrücken

**Ausgangsstellung:** Aufrecht stehen, die Arme seitlich in U-Haltung. Die Hände umfassen volle PET-Flaschen (0,5 Liter) oder Hanteln. **Ausführung:** Im Sekundentakt die Hände über dem Kopf zusammenführen und wieder absetzen. Regelmässig atmen. **Dosierung:** 3 x 8-12 Wiederholungen. **Steigerung:** Gewichte erhöhen.



8

## Hantelrudern

**Ausgangsstellung:** Stehen Sie aufrecht, die Füsse hüftbreit auseinander. Die Hände umfassen leichte Hanteln oder volle PET-Flaschen (0,5 Liter). Nun beugen Sie die Arme nach vorne, bis etwa in einen 45-Grad-Winkel zum Boden. Rücken und Kopf bleiben dabei in einer geraden Linie. Die Hände sinken bis unter die Knie. **Ausführung:** Ziehen Sie die Schulterblätter und die Ellbogen langsam nach hinten und die Gewichte nah am Oberschenkel zur Leiste hin. Dann strecken Sie die Arme langsam in die Ausgangsposition zurück. Regelmässig atmen. **Dosierung:** 3 x 8-12 Wiederholungen. **Steigerung:** Gewichte erhöhen.



10