

# SPORT UND BEWEGUNG BEI OSTEOPOROSE

## STRUKTURIERTES BEHANDLUNGSPROGRAMM (DMP)

*Bei Osteoporose werden die Knochen immer poröser und schwächer, sodass sie schon aus geringem Anlass und ohne erkennbare Ursache brechen können. Regelmäßiges körperliches Training erhöht die Belastbarkeit, fördert eine gesunde Knochendichte und senkt das Risiko von Knochenbrüchen, zu denen es zum Beispiel durch Stürze kommt. Das steigert die Lebensqualität und senkt die Wahrscheinlichkeit, dass weitere Krankheiten auftreten. Das Wichtigste dazu finden Sie in dieser Broschüre. Gerne beantworten unsere Fachärztinnen und Gesundheitsberater der DAK Medizin-Hotline Ihre Fragen; die Telefonnummer steht auf der letzten Seite.*

### **Darum ist körperliches Training so wichtig**

Unser Körper befindet sich ein Leben lang im Umbau. Bis ins junge Erwachsenenalter nimmt die Knochenmasse zu, da der Knochenstoffwechsel auf Aufbau steht. Die Knochen passen sich dabei den Anforderungen an, die das Leben an sie stellt.



Wer Sport betreibt, hat daher kräftigere Knochen als jemand, der körperlich kaum aktiv ist. Mit dem 30. Lebensjahr ist die maximale Knochenmasse erreicht. Ab jetzt geht pro Jahr bis zu ein Prozent Knochenmasse verloren. Wer regelmäßig Sport treibt oder körperlich aktiv ist, setzt dem etwas Wirkungsvolles entgegen.

**D980-0802/ Gedruckt 10/23. Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen. Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.**

### **Diese Übungen sind alle empfehlenswert**

Ideal bei Osteoporose ist ein Training, bei dem je nach persönlicher Belastbarkeit bestimmte Körperpartien schonend trainiert werden. Häufig sind dies Gruppenübungen aus dem Bereich der Physiotherapie und der Ergotherapie, meist in Form von Trocken- und Wassergymnastik oder im Rahmen von Rehabilitationssport. Wenn sich die versicherte Person sicher genug fühlt, sollte Trockengymnastik bevorzugt werden.

Gibt die Ärztin oder der Arzt grünes Licht, kann es aber zum Beispiel auch mit Gymnastik oder Kräftigungsübungen losgehen. Auch Laufen, Seilspringen oder intensive Aerobic-Übungen können sinnvoll sein, um die Knochenmasse zu erhalten. Denken Sie dabei bitte stets an eine aufrechte Körperhaltung, meiden Sie plötzliche Bewegungen und heben Sie nichts Schweres. Wenn Sie sich bücken müssen, halten Sie Ihren Rücken möglichst gerade und beugen Sie Hüften und Knie.

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*



Als Ergänzung zu diesem Programm eignen sich Ausdauersportarten wie Wandern, Nordic Walking, Joggen, Radfahren und Schwimmen; sie wirken zusätzlich positiv auf den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System. Ideal könnte demnach ein individuell zusammengestellter Mix aus Ausdauer- und Krafttraining sein.

### **Diese Übungen eignen sich bei hohem Sturzrisiko**

Bei erhöhtem Sturzrisiko sollte das Sportprogramm Übungen beinhalten, die Koordination, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtssinn und Kraft fördern und die Angst vor Stürzen verringern.



Das Sturzrisiko lässt sich außerdem durch alltägliche Aktivitäten wie Treppensteigen, Spazierengehen aber auch durch Walking, Joggen, ein Balance-Training oder Tai-Chi-Übungen (Schattenboxen) verringern. Auch Wassergymnastik ist für sturzängstliche oder wenig mobile Personen oft sehr gut geeignet. Die Ärztin oder der Arzt kann bei der Wahl des Sportprogramms helfen.



### **So verhindern Sie Stürze**

Ein Sturz kann bei Osteoporose wegen der porösen Knochen leicht zu einem Knochenbruch führen. Räumen Sie daher in Ihrer Wohnumgebung Stolperfallen wie herumliegende Kabel, sperrige Möbel oder unebene Teppiche aus dem Weg. Vorsicht ist auch bei glatten Böden geboten!

Sorgen Sie außerdem für eine gute Beleuchtung, bei Bedarf für die korrekte Brillenstärke sowie für gut passende Schuhe, vor allem bei Spaziergängen im Winter. Bringen Sie gegebenenfalls an kritischen Stellen im Haus – Toilette, Badewanne, Dusche – Griffe oder Geländer an. Und machen Sie bei Bedarf ein Training zur Sturzvorbeugung mit Übungen für Körperkraft, Körperkoordination und Gleichgewichtssinn.

### **NOCH FRAGEN?**

**WIR SIND 24 STUNDEN AN  
365 TAGEN ERREICHBAR!**

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:  
**DAK Service-Hotline 040 325 325 555** zum Ortstarif

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:  
**DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800** zum Ortstarif

**DAK-Gesundheit**  
Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg  
[www.dak.de](http://www.dak.de)

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

