

# Osteoporose

Bevor Sie die Übungen durchführen, empfehlen wir einen Check bei Ihrem behandelnden Arzt bzw. Ihrer Ärztin. So können Sie mögliche Begleiterkrankungen ausschließen und risikofrei aktiv werden.



## Übung 1: Impact Übungen – Gehen auf der Stelle (auch für Patienten mit erhöhter Knochenbruchgefahr geeignet)



Grundposition: Aufrechter, lockerer Stand.



Gehen Sie auf der Stelle. Führen Sie die Knie und die Oberschenkel nach oben, dass sich ein rechter Winkel im Kniegelenk bildet.



Sanft beginnen und dann die Intensität steigern bis zum Stampfen. Diese Übung 45–60 Sekunden lang durchführen.



Bei erhöhter Knochenbruchgefahr, Fuß nur leicht aufsetzen: also Gehen auf der Stelle.

### Tipp:

Bei Gleichgewichtsproblemen: Diese Übung an einem Geländer oder einer Tür ausführen. So können Sie sich gegebenenfalls festhalten (Sturzprophylaxe).



## Frequenz

- Insgesamt 6 Übungseinheiten
- Übungsdauer: 45–60 Sekunden
- 10–15 Sekunden Pause nach jeder Übungseinheit
- Führen Sie diese Übung jeden Tag aus, mindestens aber jeden 2. Tag

## Übung 2: Sprünge (nur für Patienten ohne Frakturrisiko)

### Beidbeinsprung:



1. Grundposition: Aufrechter, lockerer Stand.



2. Springen Sie mit beiden Beinen nur wenige Zentimeter in die Luft.

### Beidbeinsprung seitlich:



1. Grundposition: Aufrechter, lockerer Stand.



2. Springen Sie mit beiden Beinen abwechselnd leicht nach links und rechts.

### Einbeinsprung seitlich:



1. Grundposition: Aufrechter, lockerer Stand. Füße mindestens schulterbreit auseinander.



2. Springen Sie abwechselnd von einem Bein auf das andere.

### Frequenz (gilt für alle Sprungübungen)

- Pro Übungseinheit: 30–60 Sekunden
- Die Übungseinheit 6-mal wiederholen
- 10–15 Sekunden Pause nach jeder Übungseinheit
- Nach 6 Übungseinheiten 30–60 Sekunden Pause
- 3–4 Serien (zu je 6 Übungseinheiten)
- Führen Sie diese Übung jeden 2. Tag durch, jedoch mindestens 2-mal pro Woche

### Übung 3: Impact Übungen – Liegestütze an der Wand

Verminderung des Osteoporoserisikos in Armen und Schultern.



Stellen Sie sich im aufrechten, stabilen Stand etwa 1 Meter vor einer Wand auf.



Führen Sie beide Hände in Gesichtshöhe an die Wand. Die Hände sollten ca. schulterbreit auseinander und die Arme durchgestreckt sein.



Geben Sie dann dem Körpergewicht im Ellbogengelenk nach, so dass der Kopf sich in Richtung Wand bewegt, bis die Stirn fast die Wand berührt.



Dann das Körpergewicht von der Wand wegdrücken, bis die Arme wieder durchgestreckt sind.

### Frequenz

- Pro Übungseinheit: 8–12 Liegestützen
- 2–3 Übungseinheiten
- Nach jeder Übungseinheit: 30–60 Sekunden Pause
- Führen Sie diese Übung 2–3-mal pro Woche durch

#### Tipp:

Ist die Übung zu schwer, dann stellen Sie sich etwas näher an die Wand.

