ikk promed



Osteoporose

Körperliches Training bei Osteoporose

ikk gesund plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

Trotz Osteoporose körperlich trainieren?

Sie sind an Osteoporose erkrankt und wissen, dass Ihre Knochen einem erhöhten Bruchrisiko ausgesetzt sind. Es ist normal und auch verständlich, wenn man in einer solchen Situation Angst vor Stürzen und Erschütterungen entwickelt. Auch ist nachzuvollziehen, wenn man ganz generell vor nicht unbedingt notwendigen Belastungen seines Stütz- und Bewegungsapparats zurückschreckt. Infolgedessen kommt es bei Osteoporose-Patienten oft zu einem ausgeprägten Schon- und Vermeidungsverhalten.

Nun kommen wir, Ihre IKK gesund plus, und wollen Sie ermuntern, aktiv zu werden und ein körperliches Training in Angriff zu nehmen. Dies mag Sie auf den ersten Blick erstaunen. Allerdings wollen wir Ihnen hiermit nicht schaden. Ganz im Gegenteil: Wir möchten Sie dabei unterstützen, dass es Ihnen trotz ihrer Krankheit wieder besser geht. Insofern möchten wir Sie mittels der vorliegenden Information darüber aufklären, warum gerade bei Osteoporose aktiv sein und körperliches Training so wichtig sind. Und wir möchten Ihnen aufzeigen, inwieweit Sie hiervon persönlich profitieren.

Ja, und zwar durchaus unter höherer Belastung!

Wahrscheinlich wird es Sie noch mehr in Erstaunen versetzen, wenn wir berichten: Laut aktuellem Stand der Medizin wird bei Osteoporose sogar ein „knochenbelastendes" sogenanntes Widerstandstraining als besonders günstig erachtet. Dieses Widerstandstraining besteht im besten Fall aus der Kombination von High-Impact-Training und intensiverem Krafttraining. Vereinfacht ausgedrückt bezeichnet High-Impact-Training solche sportlichen Betätigungen, bei denen ein oder beide Füße phasenweise vom Boden hochschnellen. Beispiele hierfür sind Joggen, Seilspringen oder Aerobic.

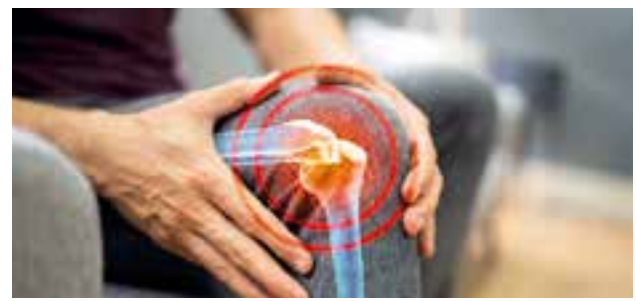
Neuere Untersuchungen zeigen nämlich, dass die Erschütterungen, die durchs Laufen, Hüpfen und Springen ausgelöst werden, die Knochen nicht schädigen, sondern im Gegenteil ihrer Dichte zugutekommen.

Allerdings setzt diese Trainingsform aufgrund ihrer höheren Belastungsintensität bereits eine gewisse Grundfitness voraus. Insofern ist es für den Einstieg beziehungsweise Wiedereinstieg in körperliche Betätigungen und Aktivitäten zunächst nicht geeignet.

Jedoch haben wir den Hinweis auf die positiven Effekte eines „knochenbelastenden" Widerstandstrainings ganz bewusst an den Anfang gestellt. Denn damit möchten wir Ihnen vor allem eins aufzeigen: Osteoporose birgt keine Notwendigkeit, um auf körperliches Training zu verzichten. Ein falsch verstandenes Schon- und Vermeidungsverhalten schadet Ihnen bei Ihrer Erkrankung sogar. Und vor allem: Es leistet Ihrem Sturz- und Frakturrisiko in erheblichem Maß Vorschub. Insofern spricht alles dafür, aktiver und fitter zu werden, als Sie es vielleicht zurzeit sind. Damit Sie einschätzen können, wir es um Ihren momentanen Fitnesszustand bestellt ist, stellen wir Ihnen nun drei Tests vor. Diese lassen sich einfach und in Eigenregie bei Ihnen zuhause durchführen.

Wie fit bin ich für den Alltag?

Es folgen drei kurze und einfach durchzuführende Tests zur Überprüfung Ihrer Fitness in Sachen Gleichgewicht, Kraft und Gehen. Sie benötigen lediglich eine zur Zeitmessung geeignete Uhr. Außerdem empfiehlt es sich, für die Zeitmessung sowie zur zusätzlichen Absicherung eine zweite Person hinzuzuziehen. Alle Tests sind auch für „Nicht-Leistungssportler" gut zu schaffen. Aber bitte keinen falschen Ehrgeiz! Wenn Sie sich aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen oder aus anderen Gründen einen der Tests nicht zutrauen, lassen Sie ihn besser aus oder besprechen sich mit Ihrem Hausarzt beziehungsweise Ihrer Hausärztin. Und nun wünschen wir Ihnen viel Erfolg!



Test 1: Tandemstand	**Gestoppte Zeit**
Vorbereitung: Wählen Sie eine Stelle (z.B. neben dem Küchenbüfett oder zwischen 2 Stühlen) aus, wo Sie sich zur Not schnell abstützen können. Wenn Sie sich beim Balancieren grundsätzlich unsicher fühlen, probieren Sie den Test zunächst unter Verwendung der von Ihnen gewählten Abstützmöglichkeit aus. Oder Sie lassen sich dabei von der zweiten Person absichern. Test: Stellen Sie auf einer gedachten Linie auf dem Boden einen Fuß vor den anderen Fuß. Achten Sie darauf, dass dabei die Zehen des hinteren Fußes die Ferse des vorderen Fußes berühren. Ist dieser Stand nicht möglich oder fällt er Ihnen zu schwer, wechseln Sie in den „Semitandemstand". Dabei stehen die Füße nicht mehr voreinander, sondern seitlich leicht versetzt und eng nebeneinander. Messen und notieren Sie die Zeit, die Sie so stehen können, ohne sich abstützen zu müssen.	Messung: _____ Sekunden. Auswertung: Eine Zeitdauer von über 10 Sekunden entspricht den Mindestanforderungen des Alltags.

Test 2: Aufstehen vom Stuhl	**Gestoppte Zeit**
Vorbereitung: Wählen Sie einen Stuhl ohne Armlehnen sowie mit normaler Sitzhöhe (ca. 46 cm) und stabilem Stand (ohne Rollen!) aus. Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl und verschränken Sie die Arme auf Brustkorbhöhe vor dem Körper. Test: Nun fünfmal hintereinander so schnell wie möglich aufstehen und wieder hinsetzen. Beim Aufstehen die Beine ganz strecken und beim Hinsetzen kurz die Stuhllehne mit dem Rücken berühren.	Messung: _____ Sekunden. Auswertung: Eine Zeitdauer für fünf Wiederholungen von unter 11 Sekunden entspricht den Mindestanforderungen des Alltags.

Test 3: Aufstehen, 3 Meter gehen und wieder zurück	**Gestoppte Zeit**
Vorbereitung: Wählen Sie einen Stuhl mit Armlehnen sowie mit normaler Sitzhöhe (ca. 46 cm) und stabilem Stand (ohne Rollen!) aus. Messen Sie vom Stand des Stuhls aus eine Strecke von drei Metern auf dem Boden ab (z. B. mit dem Zollstock) und markieren Sie das Ende. Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl. Test: Erheben Sie sich von dem Stuhl, gehen Sie bis zur Markierung, wenden Sie dort, kehren Sie zum Stuhl zurück und setzen Sie sich wieder auf ihn. (Im Alltag verwendete Gehhilfen dürfen benutzt werden). Bewegen Sie sich in normalem Tempo, das heißt, ohne zu hasten.	Messung: _____ Sekunden. Auswertung: Eine Zeitdauer bis 10 Sekunden entspricht den Mindestanforderungen des Alltags.

Haben Sie eine oder mehrere der Vorgaben nicht erreicht, ist dies natürlich kein „Beinbruch". Aber Sie müssen in diesem Fall dringend mehr für Ihre Fitness tun. Tipps und Anregungen finden Sie in den folgenden Abschnitten. Aber auch wenn sich Ihr Fitnesszustand als alltagstauglich erwiesen hat, sollten Sie sich keinesfalls auf Ihren „Lorbeeren" ausruhen. Denn der Erhalt von Alltagsfitness ist eine lebenslange Aufgabe, mit der man nicht früh genug beginnen kann.

Werden Sie aktiv!

Ein schlechter Fitnesszustand ist eines der bedeutsamsten Sturzrisiken. Daher unsere nachdrückliche Bitte: Werden Sie aktiv! Alle sonstigen Maßnahmen zur Entschärfung des Sturzrisikos wirken letztlich nur begrenzt, wenn Ihre Fitness außen vorbleibt. Sie haben sich schon lange nicht mehr sportlich betätigt? Oder unterliegen bereits gesundheitlichen Einschränkungen? Auch dann spricht nichts dagegen, sich verstärkt körperlich zu betätigen. Ganz im Gegenteil! Allerdings sollten Sie sich in diesen beiden Fällen vorher mit Ihrem behandelnden Arzt beziehungsweise Ihrer behandelnden Ärztin abstimmen.

Training bedeutet Anpassung an körperliche Aktivität. Deshalb ist Training gerade für ältere Menschen besonders wichtig, da ihnen körperliche Aktivitäten zunehmend schwerer fallen.

Übrigens

- *Auch hochbetagte Menschen sind noch trainierbar. Dies haben entsprechende Modellvorhaben z. B. in Pflegeheimen sehr erfolgreich bewiesen.*

Ein „rundes" Fitnessprogramm sollte die folgenden Komponenten trainieren: Koordination, Reaktionsschnelligkeit, Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. In diesem Rahmen können auch gezielte Maßnahmen zur Verminderung einer eventuell

vorhandenen Sturzangst ergriffen werden. Ein positiver Effekt speziell auf die Knochendichte und das Frakturrisiko kann darüber hinaus durch das bereits eingangs genannte Widerstandstraining erreicht werden. Hierbei werden Elemente aus stärker beanspruchenden Sportarten (High-Impact-Sportarten, wie z. B. Joggen, Seil springen, Aerobic) mit Bestandteilen eines intensiveren Krafttrainings kombiniert. Es setzt allerdings bereits eine gewisse Fitness voraus.

Ein gutes Grundlagentraining für im Hinblick auf Sturzprävention geforderte Fähigkeiten bieten:

- (Nordic)Walking, Joggen, Wandern, Tanzen;
- Trockengymnastik (bei großer Sturzangst auch Wassergymnastik)
- sowie Tai-Chi.

Wie gelingt es Ihnen, aktiv zu werden?

Körperliches Training ist bei Osteoporose ein ganz wesentlicher Bestandteil der Behandlung. Allerdings ist es mehr als verständlich, dass Sie aufgrund Ihrer Beschwerden zunächst verunsichert sind und sich fragen: Wie soll das gehen? Welche Aktivität ist die richtige für mich? Und in welchem Umfang kann beziehungsweise soll ich mich belasten? Das wissen wir, Ihre IKK gesund plus, natürlich auch. Deshalb werden Sie im Rahmen des von IKKpromed verfolgten Behandlungsansatzes nicht einfach „ins kalte Wasser" geworfen. Vielmehr wird der behandelnde Arzt beziehungsweise die behandelnde Ärztin gemeinsam mit Ihnen geeignete Maßnahmen für Ihr körperliches Training abstimmen. Dabei berücksichtigt er beziehungsweise sie selbstverständlich zum Beispiel

- Ihre Beschwerden sowie die unter Umständen bereits vorhandenen funktionalen Beeinträchtigungen Ihres Stütz- und Bewegungsapparates,
- Ihre Begleiterkrankungen,
- Ihre Alltagsumstände,
- Ihre Vorlieben, Wünsche und Ziele beim angestrebten körperlichen Training sowie
- Ihre Fitness und Motivation.



Welche Vorteile haben angeleitete Trainingsprogramme?

Bei der Umsetzung Ihres körperlichen Trainings sind Sie, sofern Sie dies wünschen, nicht auf sich allein gestellt. Denn ein nach Ihren individuellen Gegebenheiten ausgerichtetes Bewegungsprogramm sollte am besten – zumindest zu Beginn – im Rahmen eines von Fachkräften und qualifizierten Therapeuten beziehungsweise Therapeutinnen angeleiteten Funktions- oder Rehasport-Trainings erfolgen.

Wichtig

- *Im Rahmen angeleiteter Programme wird automatisch darauf geachtet, dass jeder entsprechend seiner Fähigkeiten, in seinem eigenen Tempo sowie in angemessener Steigerung sich „ertüchtigen" kann. Außerdem ist so gewährleistet, dass sich in eintrainierte Bewegungsabläufe keine Fehlbelastungen einschleichen. Schließlich sind keine sportlichen Höchstleistungen das Ziel, sondern ein Maß an Bewegung, welches Ihrer Gesundung zuträglich ist. Das sollten Sie unbedingt auch dann berücksichtigen, wenn Sie Ihr Training eigenverantwortlich absolvieren.*

Angeleitete Programme im Rahmen eines Funktions- oder Rehasport-Trainings finden häufig in Gruppen statt. Dies bietet drei weitere Vorteile: Zum einen motiviert das Zusammengehörigkeitsgefühl unter Gleichgesinnten zu einer regelmäßigen Teilnahme.

Zum anderen ermöglicht der Kontakt mit „Leidensgenossen" und „-genossinnen" einen Erfahrungsaustausch. Außerdem können so auch Geselligkeit und das Knüpfen neuer sozialer Kontakte eine positive Wirkung entfalten. Denn beides kommt durch das zurückgezogene Leben von chronisch kranken Menschen oft zu kurz. Entsprechende Gruppenangebote bieten zum Beispiel Sportvereine, Volkshochschulen oder physiotherapeutische Einrichtungen. Außerdem gibt es zunehmend spezielle Seniorensportkurse.

Wieviel Trainingsschwung verträgt Ihr Alltag?

Wer sich mit sportlichen Betätigungen gar nicht anfreunden kann, sollte zumindest ein gewisses Maß an Bewegung in seinen Alltag einbauen. Dies kann bedeuten, zum Beispiel

- die Treppe einem Aufzug vorzuziehen,
- spazieren zu gehen – durchaus mit kleinen Gehstrecken beginnend, dafür aber regelmäßig,
- vielleicht mal das Fahrrad für eine Erledigung oder einen kleineren Einkauf zu benutzen,
- beim Fernsehgucken die Werbepausen zum Aufstehen, kurzen Umhergehen oder Recken und Strecken zu nutzen.

Der Fantasie sind hier im Prinzip keine Grenzen gesetzt. Doch auch, wenn Sie bereits an angeleiteten Trainingsprogrammen teilnehmen, werden Sie nur dann nachhaltig profitieren, wenn Sie Ihre Aktivität im Alltag regelmäßig fortsetzen. Dabei wird Ihnen der jeweilige Übungsleiter beziehungsweise die jeweilige Übungsleiterin des von Ihnen gewählten Trainingsprogramms sicher gerne den ein oder anderen Tipp für einen aktiveren Lebensstil im häuslichen Umfeld geben. Doch übertreiben sollten Sie es auch nicht. Besser in kleinen Schritten steigern und Überlastungen meiden. Denn manchmal ist weniger mehr.

In diesem Sinn wünschen wir Ihnen viel Erfolg bei Ihrem körperlichen Training. Und vor allem: Bleiben Sie dran und „standhaft"!

Ihre IKK gesund plus

Wir beraten Sie gern!

Dieses Faltblatt kann Ihnen nur einen groben Überblick vermitteln. Für offen gebliebene Fragen wenden Sie sich daher bitte vertrauensvoll an Ihren Arzt beziehungsweise Ihre Ärztin. Wir beraten Sie zum Thema IKKpromed, rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.

IKK-Servicetelefon
0800 8579840
(24/7 zum Nulltarif)

www.ikk-gesundplus.de

ikk gesund plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

40080 (08.23) – Stand 07/2020, Wende Verlag