

### Was ist Osteoporose?

Osteoporose ist die chronische Krankheit der brüchigen Knochen. Gerade wenn die Knochenfestigkeit abgenommen hat, ist es wichtig, Muskulatur und Knochen zu stärken und das Gleichgewicht zu schulen. Dies gilt für Frauen und Männer jeden Alters.

### Schwerkraft ausnutzen und sicher trainieren

- Beweglichkeit, Kraft und Koordination können Sie mit diesem Kleinposter zu Hause selbst trainieren. An erster Stelle steht Ihre Sicherheit. Halten Sie sich zu Beginn bei allen Übungen im Stehen an einer Wand oder einem fixen Gegenstand fest.
- Die Haltung ist bei einer Osteoporose zentral: Richten Sie sich stets auf, wenn Sie daran denken! (siehe Übung 1)! Für den Knochenstoffwechsel ist es wichtig, sich der Schwerkraft auszusetzen. Üben Sie deshalb möglichst im Stehen und Sitzen; nehmen Sie die liegende Position nur für die Entspannung ein (Übung 9).

### Stürze verhindern und langsam steigern

- Eine gute Koordination und ein geschultes Gleichgewicht helfen, Stürze zu verhindern (siehe 4 & 5). Führen Sie die entsprechenden Übungen möglichst oft durch. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor, üben Sie lieber regelmässig und kürzer als selten und lange. Idealerweise führen Sie die Übungen zwei- bis dreimal pro Woche durch. Die Wiederholungszahlen können Sie mit der Zeit steigern.
- Denken Sie daran: Die meisten Stürze passieren in vertrauter Umgebung zu Hause. Stolperfallen sind beispielsweise Kabel, lose Teppiche, glatte Fussböden oder einfach eine ungenügende Beleuchtung. Auch verschmutzte Sehhilfen, defekte Hilfsmittel und falsches Schuhwerk sind häufige Ursache. Beugen Sie vor und nehmen Sie Ihre Umgebung kritisch unter die Lupe. Fachpersonen der Rheumaliga Schweiz helfen gerne bei einer Abklärung.
- Medikamente können das Gleichgewicht stören. Gerade wenn Sie eine Kombination verschiedener Medikamente einnehmen müssen, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt über diese mögliche Nebenwirkung sprechen.

### Die richtigen Kurse wählen und zusammen fit bleiben

Ausdauer trainieren Sie am besten mit zügigem Gehen oder Nordic Walking. Schwimmen ist weniger geeignet, weil die Schwerkraft aufgehoben ist. Verhindern Sie Spring- und Hüpfbewegungen, sie sind für brüchige Knochen ungünstig. Vermeiden Sie das komplette nach unten Beugen der Wirbelsäule.

Die Osteogym-Kurse der Rheumaliga bieten Ihnen Gelegenheit, in einer Gruppe fit und beweglich zu bleiben und die Übungen unter der Leitung einer Physiotherapeutin durchzuführen.

### Publikationen der Rheumaliga Schweiz

**Osteoporose**  
Broschüre (D 305) kostenlos

**Auf gar keinen Fall!  
So vermeiden Sie Stürze**  
Broschüre (D 1080) kostenlos

**Die Hüfte bewegt**  
Broschüre (D 1090) kostenlos

**Patient und Arzt: Wenn zwei sich verstehen**  
Broschüre (D 309) kostenlos



**FÜR  
UNSERE NÄCHSTE  
GRATISBROSCHÜRE**

SMS an 488:  
[give rheumaliga 5](tel:0444874000)

Schon 5 Franken helfen, damit wir unsere Broschüren auch weiterhin kostenlos abgeben können.

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00  
[info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)

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

D 1025 / 17'000 / 0D / 4.2020  
CH-PRO-Zürcherzeitung

## Aktiv gegen Osteoporose

Übungen für Muskeln und Knochen



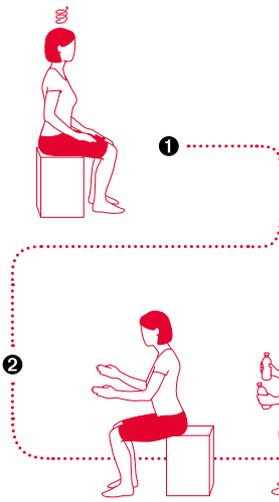
Mit freundlicher Unterstützung von



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt



### Haltung

#### 1 Aufrecht sitzen

Sitz auf Schemel oder Stuhl, Rücken ist aufgerichtet, Füße sind hüftbreit aufgestellt, Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln, Augen sind geschlossen, Schultern sind entspannt. Stellen Sie sich vor, ein Faden würde Sie an Ihrem Scheitelpunkt nach oben ziehen und Sie folgen ihm mit Ihrem Kopf in kleinen, girlandenförmigen Bewegungen, bis Sie sich lang und aufgerichtet fühlen.

### Kräftigung

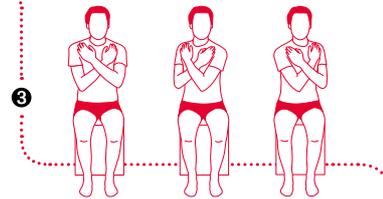
#### 2 Rückenmuskulatur

Sitz auf Schemel oder Stuhl, Rücken ist aufgerichtet, Füße sind hüftbreit aufgestellt. Neigen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne und machen Sie kleine «Hackbewegungen» mit den leicht gebeugten Armen. Als Variante können Sie als Gewichte 2 kleine Petflaschen in die Hände nehmen und kleine Bewegungen ausführen. 10–20x wiederholen.

### Beweglichkeit

#### 3 Oberer Rücken

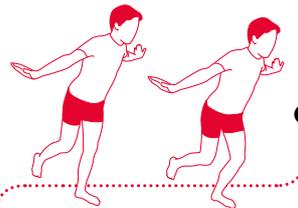
Sitz auf Schemel oder Stuhl, Rücken ist aufgerichtet, Füße sind hüftbreit aufgestellt, Hände liegen übers Kreuz auf beiden Schlüsselbeinen. Drehen Sie den Oberkörper nun zügig nach rechts und links, der Kopf bleibt dabei ruhig und ist nach vorne gerichtet (fixieren Sie mit den Augen einen Punkt). 15–20x jede Seite wiederholen.



### Koordination und Gleichgewicht

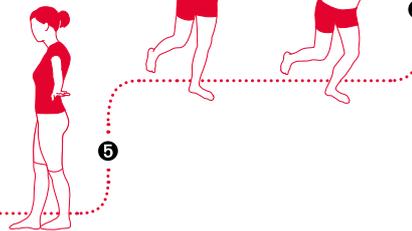
#### 4 Einbeinstand

Einbeinstand, leicht gebeugtes Knie. Beugen und strecken Sie das belastete Bein im Wechsel (auf und ab), balancieren Sie das Gleichgewicht mit den Armen aus; bei Unsicherheit halten Sie sich an einer Wand fest.



#### 5 Tandemstand

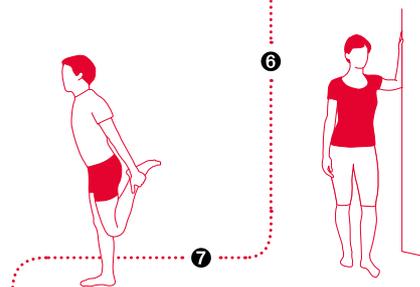
Stellen Sie einen Fuss vor den anderen, die Ferse des vorderen Fusses berührt die Zehenspitzen des hinteren Fusses. Eine Hand stützt sich an der Wand ab.  
**Steigerung: 1.** Ohne Abstützen an der Wand. **2.** Augen schliessen und/oder Kopf und Oberkörper nach rechts und links drehen.



### Dehnung

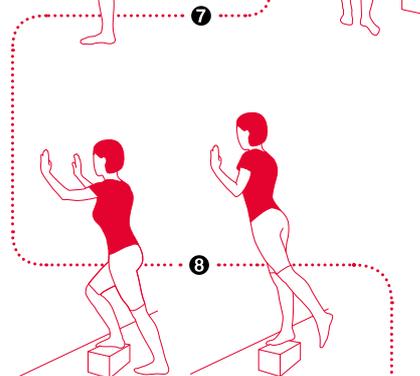
#### 6 Brustmuskulatur

Legen Sie an einer Wand den Unterarm flach auf, das gleichseitige Bein macht einen Schritt nach vorne. Verlagern Sie die Schulter nach vorne, bis Sie ein Ziehen im Brustmuskel spüren. Die Dehnstellung 15–30 Sekunden halten, 2–3x wiederholen.



#### 7 Vordere Oberschenkelmuskulatur

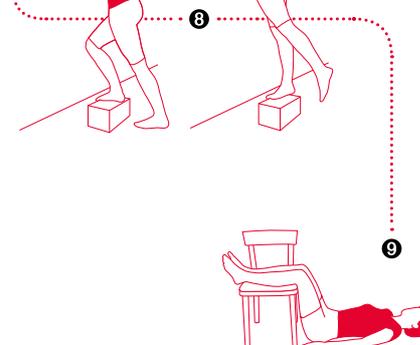
Stand, Hand umfasst Fussgelenk (eventuell ein Tuch zur Hilfe nehmen). Ziehen Sie die Ferse gegen das Gesäss, schieben Sie die Leisten vor und ziehen Sie den Oberschenkel dabei «lang». Der Rücken bleibt gerade, bis Sie ein Ziehen in der vorderen Oberschenkelmuskulatur spüren. Die Dehnstellung 15–30 Sekunden halten, 2–3x wiederholen.



### Ausdauer

#### 8 Stufensteigen

Stellen Sie einen Schemel an die Wand oder stellen Sie sich vor die zwei untersten Stufen einer Treppe und steigen Sie rhythmisch bis auf die Zehenspitzen auf und wieder ab; die Knie- und Hüftgelenke müssen jedes Mal gestreckt werden, 20–30x pro Bein wiederholen.



### Entspannung

#### 9 Rückenentlastung

Legen Sie die Unterschenkel auf einen Stuhl oder das Sofa. Verbleiben Sie in dieser Position («Böckllagerung») 10–15 Minuten zur Entlastung und Entspannung Ihres Rückens. Atmen Sie dabei bewusst ein und aus. Diese Position hilft Ihnen auch bei Schmerzen und/oder Müdigkeit im Rücken. Sie können dabei bequem lesen oder Musik hören.