

Anzeige

Gezielte Physiotherapie und spezielles präventives Krafttraining bei Osteoporose

Zunehmende Lebenserwartung und veränderte Lebensgewohnheiten mit geringer körperlicher Alltagsaktivität sind wesentliche Ursachen dafür, dass Osteoporose zu einem wachsenden Gesundheitsproblem geworden ist. Doch spezielles Krafttraining kann die Beschwerden deutlich lindern.

Osteoporose ist eine systemische Skeletterkrankung, bei der die Knochenmasse reduziert und die Mikroarchitektur des Knochengewebes gestört ist. Das Risiko für Brüche steigt. Älteren Frauen und zunehmend auch älteren Männern ab 55 wird zur Vorbeu-

gung geraten und zwar nicht nur über die bei Medizinern umstrittene Gabe von Kalzium, sondern vor allem durch körperliche Aktivität über zielgerichtete Bewegungsprogramme.

Im Rahmen der Osteoporose-Prävention kann bereits eine systematische Wirbelsäulengymnastik, wie sie sich z. B. in der Krankengymnastik wiederfindet, Kraft und Befinden deutlich verbessern.

Dies belegen zahlreiche Ergebnisse wie z. B. die Untersuchung von Dr. Monika Siegrist am Lehrstuhl für Bewegungs- und Trainingslehre der TU München.

Die umfassende Steigerung der muskulären Leistungsfähigkeit und den Knochen be-

treffende Anpassungen sind vor allem durch konventionelles Krafttraining in Kombination mit speziellen Übungen zur Stabilisierung der Körperachsen erreichbar.

Die positiven Folgen eines dosierten und Osteoporose spezifischen Krafttrainings, sind nicht nur eine Steigerung der Körperkraft und Beweglichkeit, sondern auch eine reduzierte Sturz- und Verletzungsgefahr der Betroffenen.

Diese führt häufig bei hochgradig Geschädigten zu schweren Brüchen und einer daraus folgenden Bewegungseinschränkung.



Dieser zunehmenden Problematik nehmen sich indes auch viele Krankenkassen an und fördern speziell entwickelte Bewegungsprogramme wie diese z. B. im „Zentrum für Sportphysiotherapie (DOSB), Krankengymnastik und Prävention Herrmann&Harm“ durchgeführt werden.