



Patienteninformation

OSTEOPOROSE DER WIRBELSÄULE

Aktiv zu mehr Stabilität und Lebensqualität



LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

In Deutschland leiden rund acht Millionen Menschen an Osteoporose. Weltweit gehört Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, zu den zehn häufigsten Erkrankungen. Sie entwickelt sich schleichend und wird nicht selten erst nach Jahren erkannt. Als Folge der porösen Knochen erleiden Betroffene früher oder später einen Knochenbruch. Besonders in Mitleidenschaft gezogen sind dabei die Knochen der Wirbelsäule, die sich mit dem Fortschreiten der Krankheit immer stärker verkrümmt und die Lebensqualität der Patienten zunehmend einschränkt.

Damit Sie wieder aufrecht durchs Leben gehen können, informiert Sie diese Broschüre über alles Wissenswerte rund um Osteoporose. Erfahren Sie mehr über das Krankheitsbild und die Therapiemöglichkeiten. Zudem erhalten Sie auch wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Knochen stärken und das Risiko, Knochenbrüche zu erleiden, senken können.



INHALT

1. Der stille Dieb am Knochen

Einblicke in das Krankheitsbild Osteoporose.....4

2. Für einen stabilen, sicheren Gang

Aufrichtende Rückenorthesen als wichtiger Baustein in der Therapie.....6

3. Für starke Knochen

Tipps für Ihre Knochengesundheit.....8

4. Für Balance und Kräftigung

Übungen für Ihr Wohlbefinden10

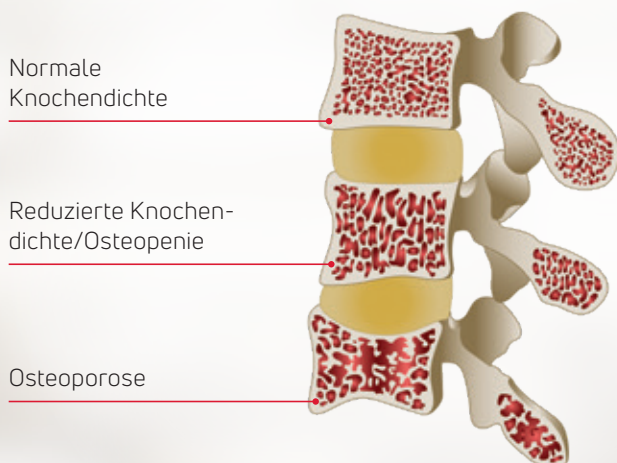
5. Dem Sturz einen Schritt voraus

Hilfreiche Maßnahmen zur Sturzprävention18

1. DER STILLE DIEB AM KNOCHEN

Einblicke in das Krankheitsbild Osteoporose

Das Wechselspiel des Auf- und Abbaus des Knochens kann aufgrund vieler verschiedener Faktoren aus dem Gleichgewicht geraten. Wenn sich die Knochen sehr viel stärker abbauen als aufbauen, spricht man von Osteoporose – im Volksmund auch Knochenschwund genannt. Die Dichte des Knochengewebes nimmt ab, die Hohlräume zwischen den Knochenbälkchen vergrößern sich und der Knochen verliert an Festigkeit und Stabilität.

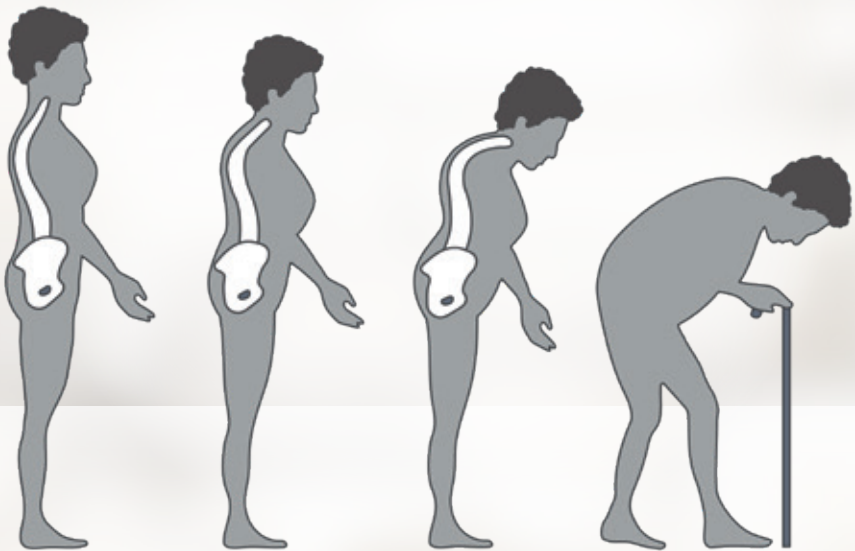


Ursachen

In Deutschland leiden rund acht Millionen Menschen an Osteoporose. Vor allem Frauen nach den Wechseljahren sind davon betroffen. Ursachen dafür können das Alter sowie der veränderte Hormonhaushalt sein. Beides beeinflusst den Knochenstoffwechsel und schwächt den Knochenaufbau. Außerdem kann ein Mangel an Calcium und Vitamin D eine Osteoporose ebenso begünstigen wie eine Kombination aus unterschiedlichen Vorerkrankungen.

Folgen

Osteoporose ist ein schleichender Prozess, der nur selten sofort erkannt wird. Als Folge der porösen Knochen macht sie sich bei betroffenen Menschen früher oder später durch einen Knochenbruch bemerkbar. Besonders deutlich sind die Auswirkungen der Osteoporose im Laufe der Zeit an der Wirbelsäule zu sehen. Ist die Krankheit schon weiter vorangeschritten, verkrümmt sich die Wirbelsäule zu einem sogenannten „Witwenbuckel“. Ursächlich dafür sind Wirbelkörperfrakturen, die zu den häufigsten Folgen der Osteoporose zählen.



2. FÜR EINEN STABILEN, SICHEREN GANG

Aufrichtende Rückenorthesen als wichtiger Baustein in der Therapie

Eine Rückenorthese aktiviert die Rumpfmuskulatur. Durch eine aktive Haltungskorrektur kann sie wirksam zur Stabilisierung beitragen und Stürzen vorbeugen.¹

Damit sind aufrichtende Wirbelsäulenorthesen ein wichtiger Baustein in der Therapie von Osteoporose. Sie lindern Schmerzen und ermöglichen eine beschwerdefreiere Bewegung. Darüber hinaus trainieren die orthopädischen Hilfsmittel die Aufrichtung der Wirbelsäule und unterstützen eine gerade Haltung. Rückenorthesen können vom Arzt verschrieben werden und sind im Sanitätshaus erhältlich.

¹Vgl. Habetha Sichtung, Sammlung und Auswertung der verfügbaren Belege zur Wirksamkeit von Orthesen bei Kreuzschmerz sowie bei Osteoporose. IGSF Institut für Gesundheits-System-Forschung GmbH (2016)



DONJOY® OsteoStrap

Modulare Wirbelsäulen-
orthese für optimale
Passform

Anatomisch vorgeformte
und individuell
anpassbare
Rückenschiene

Schulter-Reklinations-
gurte zur Korrektur
des Rundrückens

Aktive Aufrichtung,
Entlastung und
Stabilisierung der
gesamten Wirbelsäule

Handschlaufen
für einfaches
Anlegen der Orthese

Lendengurt stabilisiert
und stützt den
unteren Rücken

Atmungsaktives
Gewebe mit Carbon-Garn
für maximalen Komfort



3. FÜR STARKE KNOCHEN

Tipps für Ihre Knochengesundheit

Die Behandlung der Osteoporose ist komplex und vielschichtig. Neben der Versorgung mit einer aufrichtenden Wirbelsäulenorthese sind Bewegung, Physiotherapie und Sturzprävention sowie Ernährung und Medikamente weitere wichtige Pfeiler in der Therapie.

Medikamentöse Behandlung sollte immer in individueller Absprache mit dem Arzt in Betracht gezogen werden. Verschiedene Wirkstoffe können das Frakturrisiko deutlich verringern. Dabei wird in zwei verschiedene Wirkstoffgruppen unterschieden: Zum einen in sogenannte anti-resorptive Medikamente, die den Knochenabbau bremsen. Zum anderen in osteoanabole Präparate, die den Knochenaufbau anregen.

Physiotherapie umfasst Übungsprogramme und Haltungsschulungen, um die Beweglichkeit zu steigern und das Sturzrisiko zu reduzieren. Physiotherapie kann vom Arzt verordnet werden.

Calcium und Vitamin D sind wichtig für die Knochengesundheit. Denn die Knochen bestehen zu einem großen Teil aus Calcium. Ein dauerhafter Calciummangel kann Osteoporose begünstigen. Vitamin D erleichtert die Aufnahme von Calcium in den Knochen. Da die Vitamin-D-Produktion im Körper durch Sonnenstrahlen angeregt wird, kann zu wenig Sonnenlicht den Knochenabbau ebenfalls verstärken.

Gesunde Ernährung, d. h. vollwertig essen und trinken, hält gesund, fördert die Leistungskraft und das Wohlbefinden. Lebensmittel wie Milchprodukte, bestimmte Gemüsesorten und Nüsse sorgen für einen ausgeglichenen Calciumhaushalt, der den Knochenaufbau unterstützt.

TIPP



Gesunde und leckere Rezeptideen sind auf der Homepage der IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung mehr Bewegung zu finden.

Einfach den hier abgebildeten QR-Code mit Ihrem Smartphone und geöffneter QR-Code-Scanner App einscannen und von vielen Rezeptideen profitieren.

Regelmäßige Bewegung steigert die Ausdauer, die Kraft sowie Koordination. So wird der Aufbau von Knochenmasse angeregt und Stürzen vorgebeugt. Bewegung oder Sport im Freien stimuliert zusätzlich die Vitamin-D-Produktion – und damit den Einbau von Calcium in den Knochen.



4. FÜR BALANCE UND KRÄFTIGUNG

Übungen für Ihr Wohlbefinden

Übungen helfen die Muskulatur zu stärken und das Gleichgewicht zu schulen, um die Haltung zu verbessern und das Sturzrisiko zu mindern.



Für einen stabilen, sicheren Stand empfiehlt es sich, die Übungen mit festem Schuhwerk durchzuführen. Bitte achten Sie stets darauf, dass Sie sich bei Bedarf an einer Wand abstützen können, falls Sie die Balance verlieren. Für Übungen, die im Sitzen ausgeführt werden, wird ein standfester Stuhl mit Lehne benötigt. Zusätzlich können Kleinhanteln oder alternativ auch gefüllte Wasserflaschen zum Einsatz kommen, deren Gewicht mit dem Arzt bestimmt werden sollte.



Die besten Erfolge werden erzielt, wenn die Übungen selbstständig drei Mal pro Woche mit einer Dauer von jeweils 20 bis 30 Minuten durchgeführt werden.



Balance

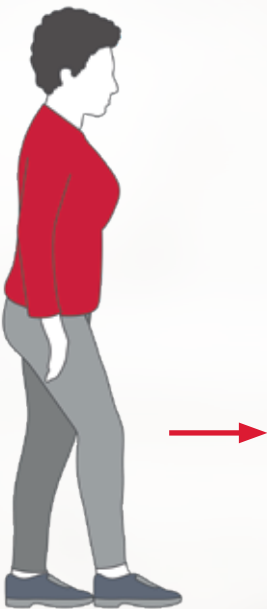
Tandemstand



Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
Stellen Sie sich hüftbreit und mit leicht gebeugten Beinen hin. Stützen Sie sich bei Bedarf mit einer Hand an einer Wand ab.	Stellen Sie ein Bein direkt vor das andere. Dabei berühren die Zehen des hinteren Fußes die Ferse des vorderen Fußes. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden.	Nicht erforderlich.	Anzahl: 3 Sätze Umfang: 30 Sek. Pause: max. 30 Sek.

Balance

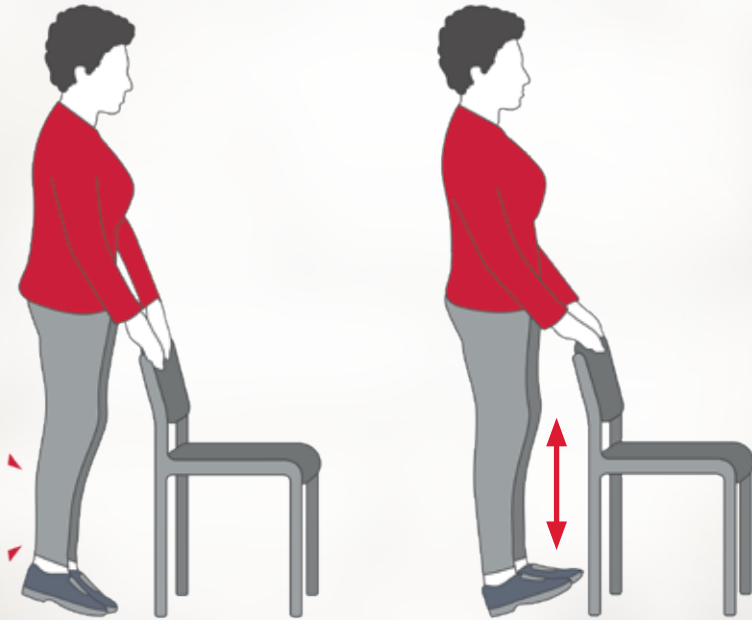
Tandemgang



Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
Stellen Sie sich hüftbreit und mit leicht gebeugten Beinen hin. Stützen Sie sich bei Bedarf mit einer Hand an einer Wand ab.	Stellen Sie ein Bein direkt vor das andere. Dabei berühren die Zehen des hinteren Fußes die Ferse des vorderen Fußes. Setzen Sie das hintere Bein wieder nach vorne. Gehen Sie so zehn Schritte nach vorne.	Nicht erforderlich.	Anzahl: 3 Sätze Umfang: 10 Sek. Pause: max. 30 Sek.

Kräftigung der Beinmuskulatur

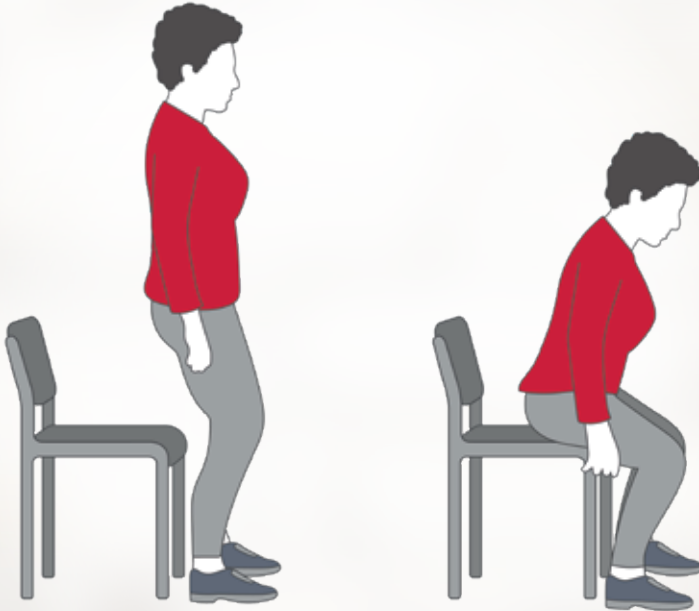
Ballen-/Fersenstand



Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
Stellen Sie sich hüftbreit und mit leicht gebeugten Beinen hinter einen Stuhl mit Lehne. Halten Sie sich bei Bedarf mit den Händen an der Stuhllehne fest.	Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und halten diese Position für einige Sekunden. Gehen Sie nun auf die Fersen und ziehen die Zehen in Richtung Zimmerdecke. Halten Sie diese Position für einige Sekunden.		Anzahl: 3 Sätze Umfang: 10 Wdh. Pause: max. 30 Sek.

Kräftigung der Beinmuskulatur

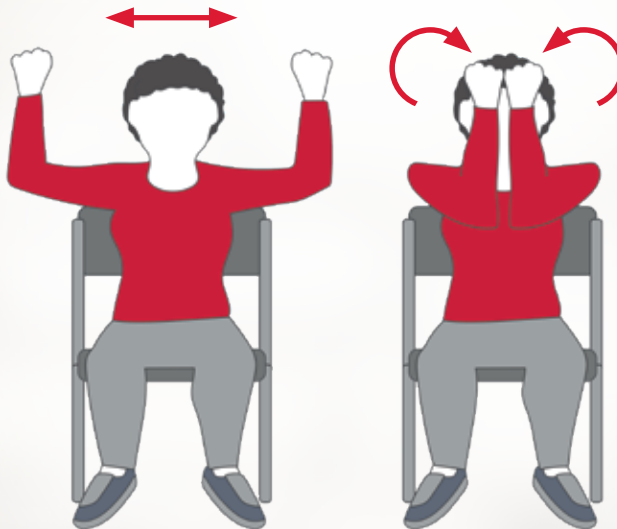
Vom Stuhl aufstehen



Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
Stellen Sie sich hüftbreit und mit leicht gebeugten Beinen vor einen Stuhl mit Lehne. Halten Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne gebeugt.	Setzen Sie sich nur ganz kurz auf den Stuhl und stehen Sie sofort wieder auf.		Anzahl: 3 Sätze Umfang: 10 Wdh. Pause: max. 30 Sek.

Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur

Schmetterling im Sitzen



Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit Lehne. Stellen Sie die Füße hüftbreit auf dem Boden auf. Heben Sie die Arme in einer um 90 Grad angewinkelten Position seitlich hoch, die Fingerspitzen zeigen dabei zur Zimmerdecke.	Führen Sie in einer langsamen und kontrollierten Bewegung die Hände und Ellenbogen vor dem Körper zusammen. Halten Sie diese Position einige Sekunden. Führen Sie die Arme danach wieder in die Ausgangsposition.		Anzahl: 3 Sätze Umfang: 10 Wdh. Pause: max. 30 Sek.

Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur

Rudern mit Zusatzlast



Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
Stellen Sie sich hüftbreit und mit leicht gebeugten Beinen hin. Neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und halten Sie den Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule. Halten Sie die Zusatzlast mit gestreckten Armen vor den Körper.	Ziehen Sie die gestreckten Arme – wie bei einem Ruderzug – nach hinten und die Zusatzlast bis an den Körper. Führen Sie dabei die Schulterblätter zusammen. Danach strecken Sie die Arme/Ellenbogen wieder eng am Körper nach vorne. Halten Sie den Rumpf und die Beine während der gesamten Übung still.		Anzahl: 3 Sätze Umfang: 10 Wdh. Pause: max. 30 Sek.

5. DEM STURZ EINEN SCHRITT VORAUS

Hilfreiche Maßnahmen zur Sturzprävention

Rund ein Drittel der über 65-jährigen Osteoporose-Patienten stürzt mindestens ein Mal pro Jahr. Aus der Sorge vor immer weiteren Stürzen kann manchmal eine schwerwiegende Angst entstehen. Diese kann sogar dazu führen, dass die eigene Mobilität noch weiter eingeschränkt wird und das Selbstvertrauen in die Fähigkeit, tägliche Aufgaben zu bewältigen, stetig abnimmt.

Schon einfache Maßnahmen können dazu beitragen, das Sturzrisiko im Alltag zu reduzieren.



Einfache Maßnahmen zur Minimierung des Sturzrisikos

1. Den Weg freimachen

Lose Teppiche oder im Weg stehende Gegenstände – achten Sie darauf, den Boden zuhause frei von Stolperfallen wie diesen zu halten.

2. Auf dem Boden bleiben

Vermeiden Sie Tätigkeiten, die in erhöhtem Stand ausgeübt werden müssen – wie z. B. Fenster putzen oder Glühbirnen austauschen. Wenn Sie hin und wieder dennoch hohe Stelle erreichen müssen, nutzen Sie immer eine (TÜV-)geprüfte, standfeste Trittleiter.

3. Gut zu Fuß sein

Tragen Sie bequeme, gutschitzende und geschlossene Schuhe. Optimal geeignet sind Schuhe mit einem festen Halt, niedrigem Absatz und rutschfester Sohle.

4. Durchblick bewahren

Lassen Sie Ihre Augen und Brillengläser mindestens alle 2 Jahre überprüfen, damit Sie Stolperfallen rechtzeitig erkennen und sicher auftreten.

5. Nicht den Halt verlieren

Beim Treppensteigen sollten Sie immer eine Hand freihalten und den Handlauf nutzen, das gibt Ihnen Sicherheit und Halt.

POWERING MOTION®

„Wir sind davon überzeugt, dass uneingeschränkte Bewegungskraft die Lebensqualität zum Besseren verändert. Wir setzen alle unsere Stärken in Bewegung, um alle Menschen an dieser Veränderung teilhaben zu lassen.“

Mein Ansprechpartner:

Wichtiger Hinweis!

Bitte beachten Sie, dass weder DJO, LLC, noch eine seiner Tochtergesellschaften medizinische Ratschläge geben können. Die Inhalte dieser Broschüre stellen keine medizinische, rechtliche oder andere Art professioneller Beratung dar. Informationen im Hinblick auf unterschiedliche Gesundheitszustände, Erkrankungen und körperliche Verfassungen und deren Behandlung sind nicht als Ersatz für eine Beratung durch einen Arzt oder anderes medizinisches Fachpersonal gedacht. Die Ergebnisse können individuell unterschiedlich sein. Diese Broschüre enthält allgemeine Informationen zur Orientierung. Für die Richtigkeit aller Angaben kann jedoch keine Gewähr übernommen werden und es können keine Rechtsansprüche gegen die Verfasser der Broschüre oder gegen denjenigen, der die Broschüre übergeben hat, abgeleitet werden.



ORMED GmbH | Bötzinger Straße 90 | 79111 Freiburg | Deutschland

djoglobal.de