

# Osteoporose – was ist das?

Die Knochensubstanz unterliegt ein Leben lang einem ständigen Auf- und Abbau. Alters-, krankheits- oder verletzungsbedingt kann es zu einer Abnahme der Knochendichte kommen. Ab einem bestimmten Ausmaß des Knochenschwundes spricht man von einer Osteoporose. Typische Zeichen für eine Osteoporose sind Schmerzen, Größenabnahme und die Neigung zu Knochenbrüchen.

## Osteoporose und Bewegung – ist das möglich?

Körperliche Inaktivität begünstigt das Fortschreiten einer Osteoporose- „wer rastet, der rostet“. Durch körperliche Aktivität wird der Osteoporose vorgebeugt bzw. das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamt.

- Körperliche Aktivität fördert den Muskelaufbau und stabilisiert den Körper
- Körperliche Aktivität macht beweglicher und selbstsicherer
- Gemeinsame Aktivitäten in der Gruppe fördern die Freude an der Bewegung und die Teilhabe am Leben

Zu vermeiden sind Sportarten mit einer Stoßbelastung und solche, die mit einem hohen Verletzungsrisiko oder einer zu hohen Belastungsintensität einhergehen.

Sollten Sie Zweifel haben, sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt, ob Rehabilitationssport für Sie in Frage kommt.

## Was sind Inhalte und Ziele des Rehabilitationssports bei Osteoporose?

Durch auf die Erkrankung abgestimmte Übungen (Gymnastik, Dehnung, Kräftigung, Entspannung) werden eine Verbesserung der Muskulatur und eine Förderung der Beweglichkeit und der Bewegungssicherheit erzielt.

In der Folge werden Schmerzen reduziert. Durch die Schulung des Gleichgewichtes, des Reaktions- und Koordinationsvermögens wird das Risiko eines Sturzes und damit einhergehenden Knochenbrüchen minimiert. Ein sicheres Auftreten und die Freude an der Bewegung zu erhalten bzw. zu wecken ist Aufgabe des Rehabilitationssportes.

Weitere Informationen über die Dauer, Angebote und über Rehabilitationssport im Allgemeinen entnehmen Sie bitte dem anliegenden Flyer „Wegweiser zum Rehabilitationssport“.

60 JAHRE  
1951-2011  
DBS



Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany

**Deutscher Behindertensportverband e.V.**  
**National Paralympic Committee Germany**

– Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –

Tulpenweg 2-4  
50226 Frechen-Buschbell

**Telefon:** 02234 - 6000 - 0

**Fax:** 02234 - 6000 - 150

**E-Mail:** [dbs@dbs-npc.de](mailto:dbs@dbs-npc.de)

**Internet:** [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)

*(Landesverbands- oder Vereinsstempel)*