

## Aktiv gegen Osteoporose

*Informationsblatt zum Lüdenscheider Gesundheitsforum in der Sportklinik Hellersen*

Die Osteoporose ist eine systemische Skeletterkrankung, charakterisiert durch Verminderung der Knochenmasse und Verschlechterung des strukturellen Knochenaufbaus, mit hierdurch reduzierter Festigkeit und erhöhter Frakturgefahr.

Im Knochen finden ständig Auf- und Abbauprozesse statt. Diese werden u.a. durch Faktoren wie körperliche Belastung, Hormone und Wachstumsfaktoren gesteuert. Zudem spielen genetische Faktoren, die Ernährung und das Alter eine Rolle. Überwiegt bis zum dritten Lebensjahrzehnt noch der Knochenaufbau, nimmt die erreichte maximale Knochenmasse danach ab, indem mehr Knochen abgebaut als aufgebaut wird. Dementsprechend wird das Osteoporose-Risiko von der einmal erreichten maximalen Knochenmasse und der Knochenverlustrate im weiteren Leben bestimmt.

Nach einem Substanzverlust von circa 40 Prozent ist die klinische Manifestations- beziehungsweise Frakturgrenze erreicht, es kommt bei mehr als 50 Prozent der Betroffenen schon unter geringer Beanspruchung zu Knochenbrüchen, vornehmlich an der Wirbelsäule, aber auch am Schenkelhals, den Rippen und dem Handgelenk. Bei fortgeschrittener Osteoporose können diese Frakturen auch ohne größere Gewalteinwirkungen bereits beim Husten, Rumpfbeugung oder Drehbewegungen auftreten.

In der Diagnostik gibt es leider keine eindeutigen Frühzeichen für die Osteoporose. Die Abfrage so genannter Risikofaktoren bietet allerdings die Möglichkeit darauf aufmerksam zu machen, wer im späteren Leben von der Osteoporose-Erkrankung besonders bedroht sein könnte. Je mehr dieser Faktoren bei einer Person vorliegen, umso höher ist das Risiko an Osteoporose zu erkranken (siehe Fragebogen umseitig).

Selbst bei Vorliegen eines hohen Osteoporose-Risikos gibt es jedoch keinen Grund, sich dem Schicksal einfach zu beugen. Eine effektive Prävention der Osteoporose ist sowohl durch eine Optimierung der Ernährung als auch durch eine Steigerung der allgemeinen körperlichen Aktivität zu erwarten, wobei beide Aspekte in gleicher Weise beachtet werden sollten.

### ***"Essen und Trimmen - beides muss stimmen"***

Gewichtsbelastende körperliche Aktivitäten, womit sowohl die beruflichen und Alltagsaktivitäten, als auch der Gesundheits-, Freizeit- und Leistungssport gemeint sind, stellen eine wesentliche Voraussetzung für die Knochengesundheit dar. Ohne die stimulierenden Effekte mechanischer Belastungen durch die Schwerkraft und muskuläre Aktivitäten kommt es an den Knochen zu einem schnellen und ausgeprägten Knochenmasseverlust.

### ***"Gewichtsbelastende körperliche Aktivitäten sind eine wesentliche Voraussetzung für die Knochengesundheit."***

Im Rahmen sporttherapeutischer Bewegungsprogramme, müssen die Trainingsreize kontinuierlich gesteigert werden, um wirksame Effekte auf die Knochen zu erzielen. Vor allem sollten die Trainingsbelastungen die üblichen Alltagsbelastungen deutlich übersteigen, wenn ein Gewinn an Knochenmasse erzielt werden soll. Dabei ist darauf zu achten, dass es nicht zu ungewollten Überlastungsschäden z.B. im Bereich von Gelenken kommt. Ein Osteoporose-Training ist auf die individuell zum Teil erheblich unterschiedliche Belastbarkeit der Teilnehmer abzustimmen und sollte daher immer unter fachkundiger Leitung von Sport- oder Physiotherapeuten durchgeführt werden.