



Gesundheitszentrum Hellersen

AKTIV GEGEN OSTEOPOROSE

Den Alltag und die Lebensqualität durch Bewegung und Sport zu sichern – mit dieser Aufgabe beschäftigt sich der im April 2005 gegründete Verein „Gesundheitszentrum Hellersen (GZH) im Sportkrankenhaus e.V.“. „Wir im Sport“ berichtete. Betroffenen von Erkrankungen wie Osteoporose will das GZH Rat und Unterstützung anbieten.

Die Krankheit „Osteoporose“ ist einerseits gekennzeichnet durch eine Verminderung der Knochenmasse, andererseits durch Verschlechterung der Knochenstrukturen. Hierdurch kommt es zum Verlust der Knochenfestigkeit und damit zum erhöhten Risiko eines Knochen- oder Wirbelbruches. Nach dem dritten Lebensjahrzehnt beginnt bei jedem Menschen sukzessive der biologische Verlust der Knochenmasse. Ist etwas mehr als ein Drittel davon nicht mehr vorhanden, steigt bei den Betroffenen das Risiko eines Bruchs deutlich an. Ein Fragebogen zur Ermittlung der individuellen Risikofaktoren findet sich unter: www.gzh.hellersen.de

Prävention durch Bewegung

Aber auch bei Vorliegen eines hohen Osteoporoserisikos gibt es keinen Grund, sich dem Schicksal einfach zu beugen. Eine sinnvolle Prävention der Osteoporose ist sowohl durch eine Optimierung der Ernährung als auch durch eine Verbesserung der körperlichen Aktivitäten möglich. „Der Knochen lebt von seiner Belastung“. Dieser Satz bedeutet, dass für einen gesunden Knochenstoffwechsel Bewegung und Beweglichkeit unabdingbare Voraussetzungen darstellen. So wird das Knochenwachstum stimuliert und mit größerer Muskelkraft verbessert sich die Knochenfestigkeit.

Im Rahmen gezielter sportlicher Bewegungsprogramme bei Osteoporose müssen daher individuell optimierte, intensive Belastungsreize gesetzt werden, die z. B. bei einem geräteunterstützten Krafttraining dosiert zur An-

wendung kommen können. Zu empfehlen ist aber auch eine regelmäßige Gymnastik, um hier Stand- und Gangsicherheit zu trainieren.

Im Sportkrankenhaus Hellersen wurde hierfür eigens ein Sport- und Bewegungskonzept von Ärzten, Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten erarbeitet, das einen behutsamen und kontinuierlichen Belastungsaufbau ermöglicht. Das 3-Stufen-Konzept Hellersen „Aktiv gegen Osteoporose“ umfasst neben Kräftigungsübungen, bei denen lediglich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird, auch weitergehende Trainingseinheiten zunächst mit einfachen Hilfsmitteln, z. B. Thera-Bändern. Damit lässt sich ein weiterer entscheidender Aspekt in der Therapie der Osteoporose trainieren – eine verbesserte Koordination zur Sturzvorbeugung.

Nicht zuletzt durch die steigende Zahl älterer Sportler im Verein ist die Osteoporose auch für Übungsleiter in den Sportvereinen längst ein Thema. Daher plant das GZH Übungsleiter-Fortbildungen zum Thema „Sport und Osteoporose“. Ebenso geplant: „Sport bei Arthrose“. ■

Text: S. Krakor, M. Bauer, Dr. T. Steinacker

Weitere Informationen:

GZH im Sportkrankenhaus e.V., Stefan Krakor
eMail: gesundheitszentrum@hellersen.de
www.gzh.hellersen.de