Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: -: Osteoporose : Knochenstark älter werden

Artikel: Auch wer Osteoporose hat, sollte trainieren
Autor: Doka, Caroline
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-726091

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Auch wer Osteoporose hat, sollte trainieren

Sport im Alter – natürlich! Aber Sport bei Osteoporose, wenn die Knochen brüchig sind? «Und ob!», sagt Jaap Swanenburg, Physiotherapeut und Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Universitätsspital Zürich.

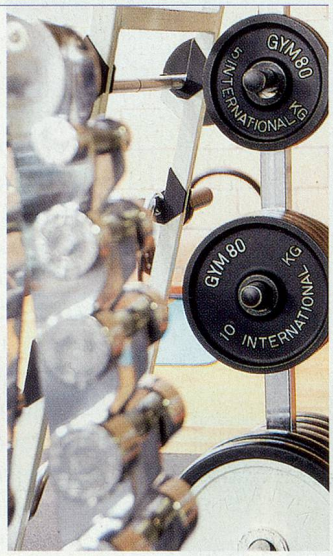
Von Caroline Doka

«Regelmässige Bewegung gehört zusammen mit entsprechender Ernährung zum Therapieprogramm bei Osteoporose», betont der Physiotherapeut. «Sie fördert den Knochenaufbau beziehungsweise bremst den -abbau, kann Schmerzen und Beschwerden lindern und vermindert das Risiko von Stürzen und damit von Knochenbrüchen.» Denn diese sind es, die das Leben mit Osteoporose beeinträchtigen, die Krankheit selbst tut nicht weh.

Osteoporose-Therapie ist darum immer auch Sturzprophylaxe: Stärkere Muskeln, bessere Beweglichkeit und Geschicklichkeit helfen älteren Menschen, Stürze zu vermeiden. Dies erreicht man mit regelmässiger sportlicher Tätigkeit, die gezielt auf die Knochen wirkt.

Bevor man ins Bewegungsprogramm einsteigt, ist es wichtig, die Ursachen für die Osteoporose ärztlich abklären zu lassen. Dann steht dem Sport nichts mehr im Weg. Vom Angebot ausgeschlossen sind aber Sportarten mit Sturz- und Verletzungsrisiko wie etwa Inlineskating. Der Arzt oder Physiotherapeut hilft, den passenden Sport zu finden.

Der Hauptrisikobereich für Osteoporose sind Wirbelsäule und Hüften. Deshalb wird ein gezieltes Training der Muskeln an Rücken, Bauch und Beinen empfohlen. Dafür eignen



sich mehrere Sportarten. Mit einem speziellen Gymnastikprogramm kann zudem gezielt auf die zu stärkenden Körperpartien eingegangen werden. Besonders zu empfehlen sind auf die Behandlung von Osteoporose zugeschnittene Programme, wie sie beispielsweise die Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen anbieten.

Sportarten, die axial aufs Skelett wirken, also Reize auf die Wirbelsäule ausüben wie Tanzen oder Nordic Walking, sind besser als Schwimmen oder Radfahren, wo Wirbelsäule und Hüfte wenig oder nicht belastet werden.

Die beste Trainingsmethode für Osteoporose-Betroffene sei aber Krafttraining, sagt Jaap Swanenburg. «Damit kann man die Knochen gezielt belasten und deren Struktur positiv beeinflussen. Die Knochen werden dadurch stabiler.» Je mehr die Knochen durch Reize belastet werden, desto stärker werden sie. Menschen, die in der Kindheit viel herumtollten und als Jugendliche und Erwachsene Sport trieben, sowie Menschen mit Übergewicht haben in der Regel stärkere Knochen als solche, die inaktiv oder untergewichtig waren.

Osteoporose-Betroffene müssen im Sport besonders vorsichtig sein. Es gilt, behutsam mit dem Krafttraining zu beginnen, sorgsam zu lernen, wie man die Übungen ausführt, mit leichten Gewichten zu arbeiten und erst dann den Widerstand zu steigern. Patienten mit fri-

Krafttraining ist das Beste für eine Osteoporose-Behandlung

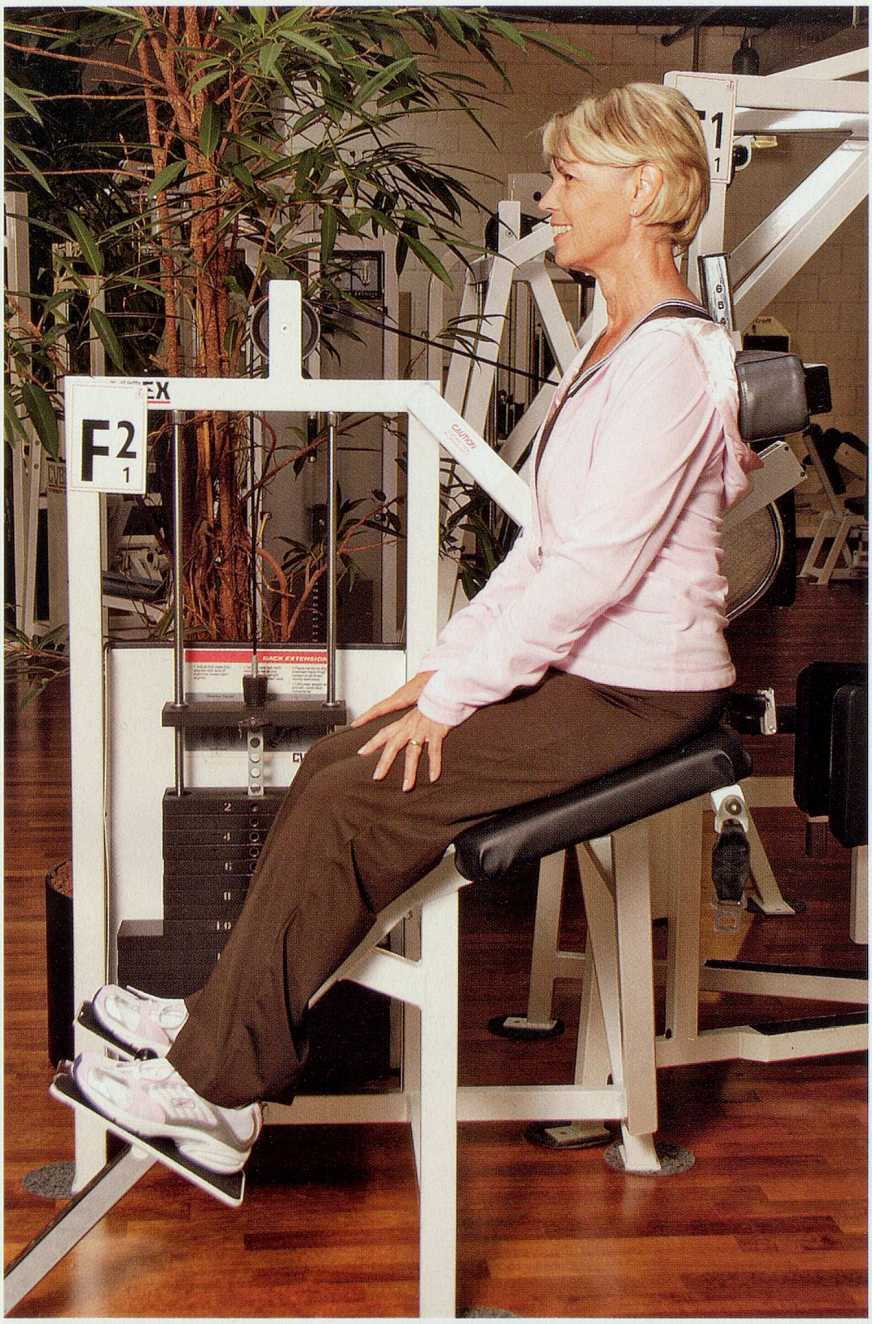
Laut einer Studie* der Universität Zürich an Osteoporose-Patienten ergibt sich bei dreimonatigem Training dreimal pro Woche eine Kraftzunahme von 19 Prozent sowie eine deutliche Reduktion des Sturzrisikos. Während der folgenden sechs Monate ohne Krafttraining, aber mit regelmässiger Bewegung, bleibt die gewonnene Kraft erhalten. Kehrt man dann nicht zurück an die Kraftmaschinen, sinkt der Kraftzuwachs aber rapide.

Das sollte man dabei beachten:

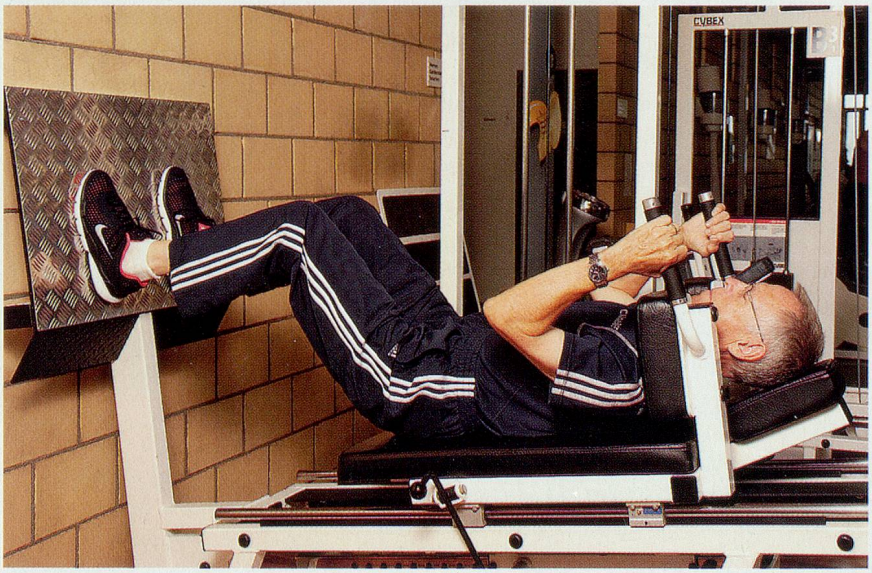
Vorab: Medizinischer Check. Mit Fachperson Programm für Krafttraining erstellen. **Training:** Idealerweise regelmässig zweimal pro Woche. **Alternative:** Aufbau im Frühling während mindestens drei Monaten zweimal pro Woche. Sechs Monate Sommersport im Freien. Im Herbst wieder Krafttraining. **Ausdauersport:** Begleitend zum Krafttraining gehört unbedingt ein gewisses Mass an Ausdauersport. Joggen, Radfahren und Schwimmen bringen zwar nichts gegen Osteoporose, sorgen aber für eine bessere Durchblutung der Muskeln, die wiederum fürs Krafttraining wichtig ist. **Ernährung:** Auf den Speiseplan achten. Der Körper braucht mehr Proteine sowie ausreichend Kalzium sowie Vitamin D. Kein Gewicht verlieren, denn dann nimmt auch die Knochenmasse automatisch ab.

Studie: * Swanenburg et al. 2007, Rheumaklinik und Institut für Physikalische Medizin, Universitätsspital Zürich

Bilder: Gerry Ebner, Aufnahmen im TC Training Center, Baar



Im Fitnesscenter wird Kraft getankt. In jedem Fall sollte man sich aber das Programm von einer Fachperson ausarbeiten und überwachen lassen.



schen Brüchen der Brustwirbelsäule sollten forcierte Übungen unterlassen.

Im Fitnesscenter wird die Muskulatur an dafür konzipierten Trainingsgeräten optimal belastet und trainiert. Der Widerstand ist verstellbar und kann dem Fitnessstand der Person angepasst werden. Um falsches Training, das sich schnell schädlich auswirkt, zu verhindern, sollte das Programm von einer Fachperson erstellt und überwacht werden. Ein solches Programm ist auch zu Hause möglich. «Es geht ohne teure Kraftmaschinen, es genügt ein wenig Fantasie, denn bereits freies Stehen ist eine gute Koordinationsübung», sagt Jaap Swanenburg. Man kann mit Freihanteln arbeiten, genauso gut eignen sich aber mit Sand gefüllte PET-Flaschen oder ein Rucksack. Allerdings, meint der Experte, sollte auch das Training daheim von einer Fachperson begleitet werden.

Treten Schmerzen auf, muss das Training sofort unterbrochen und die betreuende Fachperson zu Rate gezogen werden. Schmerzen können auch von einer früheren Osteoporose-Fraktur herrühren. «Von Brüchen bleiben meist Schmerzen zurück», erklärt Jaap Swanenburg. «Diese muss man im Auge behalten und am Anfang auf Sportarten ausweichen, die schmerzlindernd sind, etwa Wassergymnastik oder Schwimmen. Mit Krafttraining soll man erst danach beginnen.» Wer bereits einen Osteoporose-bedingten Bruch erlitten hat, muss besonders vorsichtig nach einem gut und individuell ausgearbeiteten Programm trainieren.

Doch wie vorsichtig müssen Osteoporose-Betroffene mit dem Sport sein? «Die Gefahr für einen Sturz ist umso kleiner, je mehr man dagegen tut. Es lohnt sich also auf jeden Fall, aktiv zu sein», sagt der Physiotherapeut. «Ohne regelmässigen Sport wird Osteoporose in vielen Fällen schlimmer. Mit Bewegung kann der Zustand stabilisiert oder verbessert werden. Es ist ein kalkulierbares Risiko, das man mit dem Sport eingeht, für deutlich mehr Lebensqualität.»