

# Handout Muster



Handout zum  
Präsentationsthema  
Osteoporose

## Handout zum Präsentationsthema

# Osteoporose

### 1. Begriff Osteoporose

- Gemäss WHO: systemische Skeletterkrankung, die durch niedrige Knochenmasse und verminderte Knochenfestigkeit mit erhöhtem Frakturrisiko gekennzeichnet ist.

Unbehandelt nimmt Osteoporose fortschreitenden Verlauf und kann zu folgenden dauerhaften Veränderungen führen:

- Körpergrösse nimmt ab
- Bildung eines Rundrückens
- Auftreten von Knochenschmerzen
- Zunahme von Knochenbrüchen

### 2. Risikofaktoren

- Niedrige Spitzenknochenmasse
- Positive Familienanamnese
- Rauchen
- Alkohol
- Fehlernährung
- Bewegungsmangel
- Geringe Kalziumaufnahme über Nahrung
- Behandlung mit cortisonhaltigen Medikamenten

### 3. Prophylaxe

- Unspezifische, möglichst vielseitige Belastungen mit entsprechend hohen Kraftspitzen und vielseitigen Kraftwirkungen auf Skelettsystem (z. B. Sprünge, Antritte und Stopps, Richtungswechsel beim Laufen, Rotationsbewegungen etc.)

#### **4. Therapie**

##### ▪ Medikamentöse Behandlung

Je nach Höhe des Knochenbruchrisikos durch Osteoporose können zur Therapie verschiedene Medikamente notwendig sein.

Grösste Gruppe der Medikamente: Bisphosphonate, die Knochenabbau hemmen.

##### ▪ Bewegung

Wesentliche Ziele der Bewegungstherapie in der Behandlung der Osteoporose:

- Förderung der Flexibilität und Dehnungsfähigkeit
- Verbesserung der Alltagsmotorik
- Reduktion des Sturzrisikos mit Gefahr weiterer Frakturen
- Kräftigung der statischen Haltemuskulatur
- Entlastung der durch Wirbelfrakturen fehlgestellten kleinen Wirbelgelenke
- Langfristige Schmerzreduktion

##### ▪ Ernährung

Wichtig: gesunde Kost und ausreichend Vitamine sowie Mineralstoffe, die Knochengerüst stärken.

Ausreichende Zufuhr von:

- Kalzium
- Vitamin D
- Magnesium
- Vitamin K

Fleisch, Zuckerhaltiges und zu Salzigen sollte nur noch in kleinen Mengen verzehrt werden.

#### **5. Fazit**

Osteoporose ist therapierbar. Die grosse Herausforderung ist es, den korrekten Zeitpunkt für eine Behandlung bei Osteoporose zu finden.

Knochenstarke Ernährung mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen sowie ausreichend Bewegung sind beste Voraussetzungen, um lange Zeit aktiv und belastbar zu bleiben.

#### **6. Literatur**

Bartl, R., Barl, Ch. & Gewecke, M. (2019). *Osteoporose: Risiko, Früherkennung, Diagnose, Behandlung*. München: Zuckschwerdt.

Bartl, R. (2022). *Osteoporose in der Praxis: Vorsorge, Diagnostik und Therapie – evidence based*. Heidelberg: Springer.

Weiß, M. (2021). *Osteoporose ist heilbar. Die erfolgreiche Kräftigungstherapie*. Bielefeld: Lüchow.

# Handout gemeinsam erstellen.

[www.acad-write.com/leistungen/handout-erstellen-lassen/](https://www.acad-write.com/leistungen/handout-erstellen-lassen/)