

## **BARMER Besser-Leben-Programm (Disease Management Programm, DMP)**

### **Sport und Bewegung bei Osteoporose**

Bei Osteoporose werden die Knochen immer poröser und schwächer, sodass sie schon aus geringem Anlass und ohne erkennbare Ursache brechen können. Regelmäßiges körperliches Training erhöht die Belastbarkeit, fördert eine gesunde Knochendichte und senkt das Risiko von Knochenbrüchen, zu denen es zum Beispiel durch Stürze kommt. Das steigert die Lebensqualität und senkt die Wahrscheinlichkeit, dass weitere Krankheiten auftreten. Das Wichtigste dazu finden Sie in dieser Broschüre. Gerne beantworten unsere Fachärztinnen und Gesundheitsberater bei der BARMER-Hotline Ihre Fragen; die Telefonnummer steht auf der letzten Seite.

#### **Darum ist körperliches Training so wichtig**

Unser Körper befindet sich ein Leben lang im Umbau. Bis ins junge Erwachsenenalter nimmt die Knochenmasse zu, da der Knochenstoffwechsel auf Aufbau steht. Die Knochen passen sich dabei den Anforderungen an, die das Leben an sie stellt. Wer Sport treibt, hat daher kräftigere Knochen als jemand, der körperlich kaum aktiv ist. Mit dem 30. Lebensjahr ist die maximale Knochenmasse erreicht. Ab jetzt geht pro Jahr bis zu ein Prozent Knochenmasse verloren. Wer regelmäßig Sport treibt oder körperlich aktiv ist, setzt dem etwas Wirkungsvolles entgegen.

#### **Diese Übungen sind für alle empfehlenswert**

Ideal bei Osteoporose ist ein Training, bei dem je nach persönlicher Belastbarkeit bestimmte Körperpartien schonend trainiert werden. Häufig sind dies Gruppenübungen aus dem Bereich der Physiotherapie und der Ergotherapie, meist in Form von Trocken- und Wassergymnastik oder im Rahmen von Rehabilitationssport. Wenn sich die versicherte Person sicher genug fühlt, sollte Trockengymnastik bevorzugt werden.

Gibt die Ärztin oder der Arzt grünes Licht, kann es zum Beispiel mit Gymnastik oder Kräftigungsübungen losgehen. Auch Laufen, Seilspringen oder intensive Aerobic-Übungen können sinnvoll sein, um die Knochenmasse zu erhalten. Denken Sie dabei bitte stets an eine aufrechte Körperhaltung, vermeiden Sie plötzliche Bewegungen und heben Sie nichts Schweres. Wenn Sie sich bücken müssen, halten Sie Ihren Rücken möglichst gerade und beugen Sie Hüften und Knie.

Als Ergänzung zu diesem Programm eignen sich Ausdauersportarten wie Wandern, Nordic Walking, Joggen, Radfahren und Schwimmen; sie wirken zusätzlich positiv auf den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System. Ideal könnte demnach ein individuell zusammengestellter Mix aus Ausdauer- und Krafttraining sein.

## Diese Übungen eignen sich bei hohem Sturzrisiko

Bei erhöhtem Sturzrisiko sollte das Sportprogramm Übungen beinhalten, die Koordination, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtssinn sowie Kraft fördern und die Angst vor Stürzen verringern.

Das Sturzrisiko lässt sich außerdem durch alltägliche Aktivitäten wie Treppensteigen, Spazierengehen, aber auch durch Walking, Joggen, ein Balance-Training oder Tai-Chi-Übungen (Schattenboxen) verringern. Auch Wassergymnastik ist für sturzängstliche oder wenig mobile Personen oft sehr gut geeignet. Die Ärztin oder der Arzt kann bei der Wahl des Sportprogramms helfen.

## So verhindern Sie Stürze

Ein Sturz kann bei Osteoporose wegen der porösen Knochen leicht zu einem Knochenbruch führen. Räumen Sie daher in Ihrer Wohnumgebung Stolperfallen wie herumliegende Kabel, sperrige Möbel oder unebene Teppiche aus dem Weg. Vorsicht ist auch bei glatten Böden geboten!

Sorgen Sie außerdem für eine gute Beleuchtung, bei Bedarf für die korrekte Brillenstärke sowie für gut passende Schuhe, vor allem bei Spaziergängen im Winter. Bringen Sie gegebenenfalls an kritischen Stellen im Haus – Toilette, Badewanne, Dusche – Griffe oder Geländer an. Und machen Sie bei Bedarf ein Training zur Sturzvorbeugung mit Übungen für Körperkraft, Körperkoordination und Gleichgewichtssinn.

## So unterstützt Sie die BARMER

### Bewegung im Alltag

Lassen Sie sich von der BARMER in Bewegung bringen. Weitere Infos unter: [www.barmer.de/bewegung](http://www.barmer.de/bewegung)

### Weitere Infos zu den Besser-Leben-Programmen

Unsere Besser-Leben-Beraterinnen und -Berater stehen Ihnen bei Fragen zu diesem Angebot montags bis donnerstags zwischen 08:00 Uhr und 18:30 Uhr und freitags von 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr gerne telefonisch zur Verfügung.

Telefon: 0800 333004 327-391\*

[dmp@barmer.de](mailto:dmp@barmer.de)

[www.barmer.de/besser-leben](http://www.barmer.de/besser-leben)

### Ihre BARMER vor Ort

Finden Sie uns im Internet unter:

[www.barmer.de/geschaeftsstellensuche](http://www.barmer.de/geschaeftsstellensuche)

### BARMER Arztsuche

Sie sind auf der Suche nach einer bestimmten Facharztpraxis oder benötigen eine Ärztin oder einen Arzt für eine Zweitmeinung? Die BARMER Arztsuche unterstützt Sie dabei.

[www.barmer.de/arztsuche](http://www.barmer.de/arztsuche)

### BARMER Teledoktor

Täglich von 6 bis 24 Uhr

Telefon: 0800 333 35 00\*

[www.barmer.de/teledoktor](http://www.barmer.de/teledoktor)

### Besuchen Sie auch unsere Internetseite

Hier erhalten Sie Informationen zu vielen Gesundheitsfragen.

[www.barmer.de](http://www.barmer.de)

\* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

## Impressum

### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Konzeption und Redaktion

Maike Fetzter (v. i. S. d. P.)

Abrechnungs-/Versorgungsmanagement

[maike.fetzter@barmer.de](mailto:maike.fetzter@barmer.de)

### Druck

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

### Abbildung

© Erik Isakso, Getty Images (1)

Stand: August 2023

© BARMER 2023

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 22.07.2023 abgerufen.