Osteoporose Kalender 2008

Januar



NETZWERK Impressum: OSTEOPOROSE Copyright by Netzwerk-Osteoporose e.V.

Redaktion: Karin G. Mertel

Herausgeber: Netzwerk-Osteoporose e.V.



Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

Brauchen wir einen Osteoporose-Kalender? Der Kalender richtet sich an Menschen mit Osteoporose, die ihre Tagestermine und andere wichtige Dinge des Lebens mit einem Blick überschauen und gerne eine Anleituna z.B. auch tägliche gymnastischen Übungen und vieles mehr haben möchten.

Der Kalender vermittelt darüber hinaus Grundwissen und weitere Informationen. die wesentlich dazu beitragen können das Krankenbild Osteoporose verstehen zu lernen. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass gute Information umfangreiches Wissen dazu beiträgt, sich gleicher Augenhöhe behandelnden Ärzten zu verständigen. Die Inhalte werden nach den medizinischen Leitlinien des DVO zusammengestellt.

Unsere Empfehlung voraus:

Verwenden Sie Ihren Kalender täglich und machen Sie Ihre Eintragungen regelmäßig. Wenn möglich, am Abend vor dem nächsten Tag. So können Sie überprüfen, ob Sie durch Ihre Eintragungen z.B. Ihre Medikamente an diesem Tag / Woche / Monat etc. eingenommen haben und alle wichtigen Termine eingehalten haben! Außerdem können Sie sich wunderbar auf den nächsten Tag vorbereiten!

Durch die kontinuierliche monatliche Bereitstellung von Informationen zum Krankenbild über

- Entstehung und Diagnostik
- Therapie und Ernährung Bewegung und physiotherapeutische Ansätze
- Zusammenhänge zwischen Muskeln und Knochen
- Sturzvorsorge

und weiteren wichtigen Aspekten wollen wir Ihnen helfen Ihre Krankheit verstehen zu lernen.

Die Wochen-Kalenderblätter Gymnastikübungen

Üben Sie täglich, eine Woche lang, die dargestellten Übungen, dann werden Sie Ihnen bald ganz

Die entsprechende Trainingsanleitung liegt diesem Dokument bei. Wir bitten dies zu beachten. Die Wiederholungsangaben der Übungen sind Empfehlungen. Sie können die Wiederholungssequenzen nach Ihren Bedürfnissen ändern.

Die Rubriken im Wochen-Terminkalender

1. Familie + Privat und Arzttermin

Die Rubriken für Privat- und Arzttermine bedürfen sicher keiner Erläuterung, da sie mehr als eindeutig sind.

2. Medikamenteneinnahme

Diese Rubrik wird Ihnen hilfreich sein die Einnahme Ihrer Medikamente zu überwachen.

Tragen Sie am Ende eines Tages, einer Woche, eines Monats, ¼-jährlich oder jährlich mit einem Kreuz ein, wenn Sie Ihre Medikamente eingenommen haben.

Das erleichtert Ihnen die Kontrolle der Einnahme und gleichzeitig stellen Sie damit auch sicher, dass nichts vergessen wurde.

3. Schmerztagebuch

Im Kopf des Wochenkalenderbereiches haben wir eine Schmerzskala eingedruckt. Anhand dieser Skala können Sie von 0 bis 10 Ihr tägliches Schmerzempfinden zuordnen.

Das Schmerztagebuch bezieht sich nicht nur auf Osteoporoseschmerzsymptomatik, sondern auf Ihr allgemeines Schmerzempfinden!

Bemessen Sie anhand der Ziffern auf der Schmerzskala Ihr aktuelles Schmerzempfinden an diesem Tag und tragen Sie die entsprechende Skala-Nr.... Ihres Schmerzes und auch den Grund in das dazugehörige Textfeld ein.

Damit erstellen Sie für sich selbst und auch für Ihren Arzt einen genauen Überblick Ihrer Schmerzsituation über Tage, Wochen, Monate oder das ganze Jahr hinweg. Damit können Sie den Verlauf Ihrer Schmerzen genau verfolgen.

Das wird für Sie selbst aber auch für Ihren behandelnden Arzt und für Ihre Therapie sehr hilfreich sein.

4.Sonstiges

Diese Rubrik steht Ihnen zur freien Verfügung. Wir Netzwerker nutzt diese Rubrik, um z. B. immer rechtzeitig unser Enzinger Mineralwasser zu bestellen, oder auch wichtige Termin wie z.B. die Gymnastikstunden in der Selbsthilfegruppe zu notieren.



Wissensquiz

Am Ende eines jeden Monats werden wir für Sie Quizfragen bereitstellen, deren Antworten Sie aus den vorausgegangenen Themen und Texten des abgelaufenen Monats entnehmen können.

Mit der Beantwortung der Fragen können Sie Ihren eigenen Wissenstand testen. Die richtigen Antworten können Sie bei uns erfahren!

Gewinnauslosung in Höhe von 100 € monatlich!

Senden Sie uns Ihren ausgefüllten Fragebogen zu. Sind Ihre Antworten richtig , dann nehmen Sie automatisch an der Gewinnauslosung teil. (Siehe Blatt für Quizfragen)

Der Osteoporose-Kalender als Sammelband

Bewahren Sie die Kalenderblätter und Informationsblätter in einem Sammelordner auf. So wird im Laufe der Monate ein umfangreiches Nachschlagewerk entstehen.

Wie und wo können Sie den Osteoporose-Kalender erhalten?

Jeweils zum Ende des abgelaufenen Monats wird der Kalender auf den Webseiten www.netzwerk-osteoporose.de unter AKTUELL Osteoporose-Kalender 2008 zum ausdrucken bereitstehen.

Sie haben keinen Internet-Anschluß?

Dann sind wir auch gerne bereit für jeden Monat die Kalenderblätter an Sie per Post zu versenden.

Dazu schicken Sie uns bitte:

Jeweils Briefmarken im Wert von 1x 1,45 € für Porto und 4 x 0,45 € für Kopien und Verpackung an die unten angegebene Adresse.

Viel Spaß und viel Erfolg beim Üben wünscht Ihnen Ihr

Netzwerk-Team aus Paderborn



Netzwerk-Osteoporose e.V. Ludwigstr. 22 33098 Paderborn Tel / Fax: 05251 / 28 05 86 Mobil 0172 / 83 78 965

E-mail: netzwerk-osteoporose@t-online.de

Internet: www.netzwerk-osteoporose.de

Regeln für Ihr Training

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten. Er sollte wissen, dass Sie bereit sind, ein Training aufzunehmen.

Zeigen Sie Ihrem Arzt den Kalender und die dort aufgeführten Übungen.

Er wird Ihnen auch sicher raten, welche Übungen für Sie in Frage kommen.

Die Kräftigung der Muskulatur ist für Menschen jeden Alters ein wichtiges Ziel.

Je stärker Ihre Muskeln sind, umso besser können Sie sich vor Stürzen und Knochenbrüchen schützen, da Ihre Muskeln durch die Kräftigung das Skelett wirkungsvoll schützen können. Außerdem können Sie sich während des Sturzes besser abfangen.

Übungen, die Ihnen Schmerzen bereiten, sollten Sie auf keinen Fall weiter ausführen. Das Risiko, dass Sie sich verletzen könnten, ist zu groß.

Ein leichtes Ziehen in den Muskeln allerdings ist vor allem bei Dehnübungen normal. Es deutet darauf hin, dass Sie die Übungen richtig durchführen und Ihre Muskeln auch wirklich erwärmt und gedehnt haben.

Beginnen Sie ganz langsam mit dem Training. Trainieren Sie mäßig, ganz nach Ihrem Leistungsvermögen, dafür aber regelmäßig. Zu Beginn reichen ca. 20 min. täglich. Steigern Sie Ihren Trainingsumfang langsam, bis Sie sich fit genug fühlen, um dann auch mehrmals die Woche über einen längeren Zeitraum von ca. 40 - 60 min. die Übungen durchführen zu können.

Bauen Sie Ihr Training immer sinnvoll auf!

Achten Sie darauf, dass stets zu Beginn die Reihenfolge des Trainingsaufbaus wie folgt ablaufen sollte :

1. Aufwärmen:

Das Aufwärmen bereitet den Körper in schonender Art und Weise auf die kommende Übung vor.

Muskelerwärmung bewirkt: verbesserte Durchblutung

verbesserte Koordinationsmöglichkeit

verbesserter Stoffwechsel

verbesserte körperliche Leistungsbereitschaft

2. Von leichten zu schweren Übungen

Üben Sie immer beidseitig!

Alle Wiederholungsangaben werden als Übungsblock bezeichnet. Ein Block zählt ca. 8 – 15 Wiederholungen.

Vermeiden Sie unbedingt ruckartige Bewegungen! Ihre Bewegungen sollen fließend und harmonisch sein!

3. Aufwärmen, Dehnen, Krafttraining, Koordinations- und Gleichgewichtstraining Wenn Sie sich gut aufwärmen und dehnen, werden Sie einen wohltuenden Trainingseffekt erzielen.

4. Entspannung

Selbstverständlich sollte sich immer Entspannung an die Übungen anschließen. Ihr Körper hat ein wenig Ruhe nach dem Training verdient.

OSTEOPOROSE

N E T Z W E R K

Regeln für Ihr Training

Stehende Übungen

Ausgangsposition für weitere Übungen

- > Stellen Sie Ihre Beine grundsätzlich hüft- oder schulterbreit auseinander
- > Ihre Knie sind leicht gebeugt
- > Der Bauch wird leicht eingezogen
- > Der Rücken ist gerade



Sitzende Übungen

Ausgangsposition für weitere Übungen

- > Stellen Sie den Übungshocker so, dass ein Hockerbein grundsätzlich zwischen Ihre Beine kommt Das verleiht Ihnen Standsicherheit, so dass Sie nicht so leicht kippen können.
- > Ihre Beine stehen hüft- und schulterbreit auseinander
- > Ihre Füße stehen mit der ganzen Fußfläche auf dem Boden
- > Ihr Rücken ist gerade



Atmung

- > Atmen Sie während der Übungen in Ihrem gewohnten Rhythmus weiter
- > Einatmung durch die Nase Ausatmung durch den Mund
- > Pressatmung vermeiden
- >Bei Auftreten von Atemnot sollten Sie ihre Trainingsintensität (Kraft) zurücknehmen

Ellenbogen kreisen



Bitte Grundregeln für sitzende Übungen beachten

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder Hocker und legen Sie die Handflächen auf die Schultern
- Ihre Beine stehen hüftbreit auseinander
- Ihre Füße stehen mit der ganzen Fußfläche fest auf dem Boden
- Dann beschreiben Sie mit den Ellenbogen nacheinander und langsam große Kreise nach hinten - dann nach vorne

1 Übungsblock ca. 8 -12 x kreisen Wiederholung: 2 Blöcke je Seite

Für geübte Teilnehmer:

Bitte Grundregeln für stehende Übungen beachten

- Bitte die gleiche Übung im Stand ausführen

1 Übungsblock ca. 10 - 12 x kreisen Wiederholung: ca. 3 - 5 Blöcke

	Y	Ja	nuar	2008	keine Schmerze	0 1 2 3	hmerzskala 3 4 5 6 7 8 9	10 unerträgl.
	Tag	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamente (erledigt ar		Schm	erztagebuch	Sonstiges
31.	Mo			täglich wöchentlich monatlich	1/4 jährlich jährlich	Skala 🗌	Grund	
01.	Di			täglich wöchentlich monatlich	1/4 jährlich jährlich	Skala 🗌	Grund	
02.	Mi			täglich wöchentlich monatlich	1/4 jährlich jährlich	Skala 🗌	Grund	
03.	Do			täglich wöchentlich monatlich	1/4 jährlich jährlich	Skala 🗌	Grund	
04.	Fr			täglich wöchentlich monatlich	1/4 jährlich jährlich	Skala 🗌	Grund	
05.	Sa			täglich wöchentlich monatlich	1/4 jährlich jährlich	Skala 🗌	Grund	
06.	So			täglich wöchentlich monatlich	1/4 jährlich jährlich	Skala 🗌	Grund	
							Copyright Netzwer	k-Osteoporose e.V.

Was ist Osteoporose?

Im Volksmund wird

Osteoporose auch Knochenschwund oder Witwenbuckel genannt.



> Laut Weltgesundheitsorganisation zählt Osteoporose zu den zehn wichtigsten chronischen Erkrankungen

und gewinnt auch in Deutschland immer mehr an Bedeutung,da auch bei uns die Menschen ein immer höheres Alter erreichen.

> Osteoporose ist kein unabwendbares Schicksal mehr.

Die Krankheit kann frühzeitig erkannt werden da sie gut erforscht ist. Es gibt hochwirksame Medikamente zur Behandlung. Wir wissen , dass wir mit Umstellung der Ernährung und entsprechender körperlicher Aktivität Osteoporose in ihrer Entwicklung aufhalten und manchmal sogar verbessern können.

Osteoporose ist eine Krankheit, die durch eine

- > geringe Knochenmasse,
- > eine schlechte Knochenarchitektur und einem
- > übermäßig schnellem Abbau von Knochensubstanz und Knochenstruktur den Knochen für Brüche (Frakturen) anfällig macht.

Die erhöhte Frakturanfälligkeit kann das ganze Skelett betreffen!

Osteoporose ist eine Erkrankung von

- > Frauen und Männern überwiegend in der zweiten Lebenshälfte
- > und kann im Zusammenhang mit Kalzium- und Bewegungsmangel und anderen Erkrankungen auch bei jüngeren Menschen auftreten.

Der Verlauf der Osteoporose ist schmerzlos und schleichend!

Maler:
Wilhelm Maria Hubertus Leibl
Gemalt im Jahr 1883
>Die drei Generationen<



Aufwärm-Übungen fördern die Durchblutung und regen den Stoffwechsel an



Arme schwingen

Bitte Grundregeln für sitzende Übungen beachten

- Sitzen Sie aufrecht auf einen Stuhl und schwingen Sie die Arme nacheinander neben dem Körper mit Schwung nach vorn und hinten, so hoch wie Sie können
- Nach 2 5 Schwüngen 2 Sekunden anhalten und die Arme weit auseinander ziehen
- Dann weiter schwingen

1 Übungsblock ca. 5 -7 x schwingen Wiederholung: 2 - 3 Blöcke

Für geübte Teilnehmer:

Bitte Grundregeln für stehende Übungen beachten

- Bitte die gleiche Übung im Stand ausführen

Variante: Arme schwingen zur Seite

	Y	Ja	nuar	2008 keine Schmerze	Schmerzskala en 0 1 2 3 4 5 6 7 8	_{9 10} unerträgl.
	Tag	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
07.	Мо			täglich 1/4 jährlich wöchentlich jährlich monatlich	Skala Grund	
08.	Di			täglich 1/4 jährlich wöchentlich jährlich monatlich	Skala Grund	
09.	Mi			täglich 1/4 jährlich wöchentlich jährlich monatlich	Skala Grund	Mineralwasser bestellen
10.	Do			täglich 1/4 jährlich wöchentlich jährlich monatlich	Skala Grund	
11.	Fr			täglich 1/4 jährlich wöchentlich jährlich monatlich	Skala Grund	
12.	Sa			täglich 1/4 jährlich wöchentlich jährlich monatlich	Skala Grund	
13.	So			täglich 1/4 jährlich wöchentlich jährlich monatlich	Skala Grund	

Wie viele Osteoporose - Betroffene gibt es in Deutschland?



Osteoporose ist längst zu einer Volkskrankheit geworden.

Einer aktuellen Studie zufolge leiden 7,8 Millionen Menschen in Deutschland an einer Osteoporose!

Das entspricht 25,8 Prozent der Gesamtbevölkerung. Der Trend zeigt dabei stetig nach oben. In der Altersklasse der Menschen über 50 erwartet man für das Jahr 2013 rund eine Million zusätzlicher Osteoporosepatienten/innen, mit anderen Worten: das ist einen Zuwachs um 13 Prozent.



Alarmierend auch die Zahlen zur Frakturhäufigkeit.

Rund 150.000 Patientinnen und Patienten erleiden in jedem Jahr eine Fraktur des Oberschenkelknochens – und dies hat für viele Betroffene zumeist fatale Folgen.

76 Prozent der Patienten können nach dem Knochenbruch schlechter gehen als vorher, 22 Prozent werden pflegebedürftig. Besonders drastisch ist: Etwa 20 Prozent der Patienten mit einer Hüftfraktur überleben das erste Jahr nach dem Bruch nicht.

Osteoporose ist damit nicht nur ein Problem für die Betroffenen selbst.

Auch volkswirtschaftlich machen sich die steigenden Erkrankungszahlen bemerkbar.

Im Jahr 2003 mussten rund 3 Milliarden Euro für die Behandlung im Krankenhaus von Osteoporose-Patienten ausgegeben werden; weiter kommt rund 1 Milliarde Euro für Rehabilitation und Pflege dazu.

Unterversorgung der Patienten in Deutschland

Auch wenn diese Daten für sich sprechen – ein Großteil der Patientinnen und Patienten wird nur unzureichend therapiert. Nur jede/r 5 Osteoporose-Patient/in erhält eine spezifische Therapie mit Medikamenten, die dazu beiträgt, künftige Knochenbrüche zu verhindern.

Der Großteil der Betroffenen wird also mit Präparaten behandelt, die zwar gegen die Symptome, beispielsweise Schmerzen, gerichtet ist, tatsächlich aber die Erkrankung nicht am Fortschreiten hindert.



Und auch hier werden die volkswirtschaftlichen Belange völlig außer acht gelassen. Während für die medikamentöse Behandlung eines Osteoporose-Patienten ohne Knochenbruch durchschnittlich pro Jahr 281 Euro aufgewendet wurden, waren es für die Therapie eines Patienten mit einem Knochenbruch 9.962 Euro.

Diese Tatsachen sind völlig unverständlich.

Schließlich empfiehlt der Dachverband Osteologie e.V. (DVO) (Zusammenschluss der osteologischen Fachverbände) in seinen im vergangenen Jahr aktualisierten medizinischen Leitlinien zur Prophylaxe (Vorsorge), Diagnostik und Therapie der Osteoporose eine spezifische medikamentöse Therapie der Osteoporose ab einem bestimmten Frakturrisiko (10-Jahresrisiko von über 30 Prozent).

Zu den vom DVO empfohlenen Präparaten gehören unter anderem die Bisphosphonate – für eben diese Präparate ist eine Senkung der Frakturrate durch zahlreiche Studien am besten belegt.

Eigeninitiative ist also wichtiger denn je

Sollten Sie unzureichend behandelt werden: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, denn die notwendige Basistherapie mit Calcium, Vitamin D und gegebenenfalls einem Schmerzmittel ist keinesfalls ausreichend. Machen Sie ihm deutlich, dass es um den Fortbestand Ihrer Gesundheit geht – und dass Sie ein Recht auf eine adäquate und rechtzeitig eingeleitete Therapie haben.

Quellen: Häussler B, Gothe H, Gol D, Glaeske D, Pientka L, Felsenberg D. Epidemiology, treatment and costs of osteoporosis in Germany – the BoneEVA-Study. Osteoporosis Int 2007; 18(1):77-84

Prof. Dr. P. Hadji: Statement zum Publikumspresseforum Osteoporose "Oberschenkelhalsbruch – Risiken reduzieren",

Hamburg, 2. Mai 2007

Prof. Dr. D. Felsenberg: Statement zum Publikumspresseforum Osteoporose "Oberschenkelhalsbruch – Risiken reduzieren"





NETZWERK

Auf der Stelle gehen (Koordinationsübung)

Schwungvoll auf der Stelle gehen und dabei Arme kraftvoll neben den Körper schwingen

1 Übungsblock ca. 8 - 10 x gehen Wiederholung: 2 - 3 Blöcke

Für geübte Teilnehmer:

- rechter Arm und linkes Bein anheben
- dann linker Arm und rechtes Bein anheben und in Schwung bringen
- Arme nach oben strecken

1 Übungsblock ca. 12 - 15 x gehen Wiederholung: ca. 3 - 5 Blöcke

2008 keine Schmerz	Schmerzskala en 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 unerträgl. Schmerzen
Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
täglich 1/4 jährlich wöchentlich jährlich monatlich	Skala Grund	
täglich 1/4 jährlich wöchentlich jährlich monatlich	Skala Grund	
täglich	Skala Grund	
täglich 1/4 jährlich wöchentlich jährlich monatlich	Skala Grund	
täglich 1/4 jährlich wöchentlich jährlich monatlich	Skala Grund	
täglich 1/4 jährlich wöchentlich jährlich monatlich	Skala Grund	
täglich	Skala Grund	
Č		

Es gibt unterschiedliche Formen der Osteoporose

Medizinisch unterscheidet man zwei Formen der Osteoporose:



NETZWERK

> Primäre Osteoporose bedeutet: Osteoporose nach den Wechseljahren - im

höheren Lebensalter

> Sekundäre Osteoporose bedeutet: Osteoporose wird durch eine andere Erkrankung

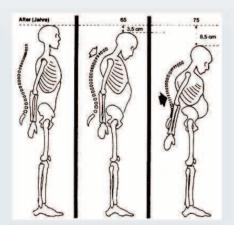
oder deren Therapiemaßnahme (z. B. Cortison-Therapie) mit verursacht (DOP-Patientenleitlinie).

Bemerkung: Bei der Behandlung der sekundären Osteoporose sollte in jedem Fall die Erkrankung, die für die Entstehung der Osteoporose verantwortlich ist, im Osteoporose-Therapieplan mit behandelt und berücksichtigt werden.

Unter Umständen kann auch eine Facharzt - übergreifende Zusammenarbeit mehrerer Ärzte notwendig werden.



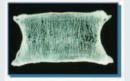
Die äußeren Kennzeichen / Merkmale der Osteoporose

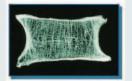


1) Verlust an Körpergröße

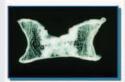
Der Verlauf der Osteoporose verursacht keine Schmerzen.

Der Verlust an Knochenmasse und Knochenarchitektur selbst findet statt, ohne dass Menschen diesen Vorgang bemerken.





Häufig gehen sie zunächst zum Arzt, weil sie unter Rückenbeschwerden leiden. Sehr oft wird dann an Hand von Röntgenaufnahmen der Wirbelsäule, per Zufall eine Osteoporose festgestellt, vor allem dann, wenn bereits Wirbelkörperbrüche (Sinterung) festgestellt werden.



Wirbelkörper Sinterungen



Die äußeren Kennzeichen / Merkmale der Osteoporose



2) Rundrücken

Durch mehrere Wirbelkörperbrüche verändert sich die Wirbelsäulenstatik. Dadurch entsteht ein Rundrücken und damit geht auch eine Abnahme der Körpergröße einher.

Messen Sie Ihre Körpergröße und vergleichen Sie diese mit der Eintragung in Ihrem Personalausweis oder Pass! So lässt sich am besten eine Körpergrößenveränderung feststellen.



3) Vorwölbung des Bauches

Durch die Rundrückenbildung nähern sich die Rippenbögen dem Beckenkamm. Dadurch wird der Abstand zwischen unterem Rippenbogen und Beckenkamm verringert.

Infolge dessen wölbt sich der Bauch zu einem Kugelbauch nach vorn.

Die Arme erscheinen aufgrund des verkürzten Oberkörpers zu lang zu sein.

4) Tannenbaumphänomen

Auch im Bereich des Rückens zeichnet sich Osteoporose häufig ab. Durch das Zusammensintern der Wirbelkörper werden die Betroffenen kleiner. Die Haut, die sich nicht selbst zurückbilden kann, legt sich in Fältchen und stellt damit die Form eines Tannenbaums dar.



Die äußeren Zeichen / Merkmale der Osteoporose oder plötzliche und anhaltende Rückenschmerzen sollten für Sie Anlass sein, schnellstens mit Ihrem Arzt zu sprechen. Sehr oft stellt sich nach einer Röntgenaufnahme der Wirbelsäule heraus, dass ein Wirbelkörper eigebrochen ist (Zufallsbefund).

Ist das der Fall, dann sollten Sie umgehend eine geeignete Osteoporose-Diagnostik und Osteoporose-Therapie mit Ihrem Arzt besprechen. (Näheres unter dem Kapitel Therapie der Osteoporose in der Fortsetzung der nächsten Monaten.)

Knie-Ellenbogen-Übung



- das rechte Knie anheben und mit dem Ellenbogen der gleichen Seite versuchen, so nah wie möglich das Knie zu erreichen
- Beide Seiten üben

1 Übungsblock ca. 3 - 5 x Wiederholung: 2 - 3 Blöcke

Für geübte Teilnehmer:

- gleiche Übung wie oben, jedoch diagonal ausführen
- Rechter Arm linkes Knie; so nah wie möglich das Knie erreichen
- Linker Arm rechtes Knie; so nah wie möglich das Knie erreichen

1 Übungsblock ca. 5 - 12 x Wiederholung: 3 - 6 Blöcke

NETZWERK Januar 2008 Schmerzskala 10 unerträgl.
Schmerzen keine **Familie** Arzt -Medikamenteneinnahme Sonstiges Schmerztagebuch Tag & Privat Termin (erledigt ankreuzen) 1/4 jährlich täglich Skala 🗌 Grund wöchentlich **jährlich** 21. Mo monatlich 1/4 jährlich Skala 🗍 täglich Grund wöchentlich (jährlich 22. Di monatlich Mineralwasser bestellen: (täglich 1/4 jährlich Skala 🗍 Grund wöchentlich jährlich 23. Mi monatlich Ensinger **täglich** 1/4 jährlich Skala 🗍 Grund wöchentlich jährlich 24. monatlich 1/4 jährlich täglich Skala 🗍 Grund wöchentlich jährlich 25. Fr monatlich 1/4 jährlich () täglich Skala 🗌 Grund wöchentlich jährlich 26. Sa monatlich 1/4 jährlich täglich Skala Grund wöchentlich **jährlich** 27. So monatlich

Welche Knochenbrüche treten bei Osteoporose auf?



Grundsätzlich gilt es:

Der erste Knochenbruch muss verhindert werden!

Nach dem ersten Knochenbruch (Fraktur) verändert sich die Lebensqualität, zumindest solange, bis eine vollständige Heilung der Fraktur eingetreten ist.

Zurück bleibt oft die Angst vor weiteren Brüchen. Nicht selten verlieren Betroffene den Mut und die Zuversicht, am Leben wieder aktiv teilnehmen zu können.

Trotzdem – es gibt viele medizinische Möglichkeiten Ihre Krankheit zu behandeln und hilfreiche Menschen, die Ihnen zur Seite stehen werden! (Näheres im Kapitel Therapie und Selbsthilfe der nächsten Monate).

Auch Sie selbst können dazu beitragen, Vorsorge zu treffen und damit schon den ersten Knochenbruch evtl. zu verhindern.

Unser Osteoporose - Kalender soll Ihnen mit vielen Informationen und Übungsanleitungen dienen, Ihren persönlichen Weg der Vorsorge zu finden.

Auch die Teilnahme an einer Osteoporose-Selbsthilfegruppe ist sinnvoll und kann hilfreich sein!

Es gibt keine Selbsthilfegruppe an Ihrem Wohnort? Wir helfen Ihnen gerne, eine Selbsthilfegruppe zu gründen!

Bitte rufen Sie uns an: Netzwerk-Osteoporose e.V.

Tel: 0 52 51 / 2 11 20 Fax: 0 52 51 / 28 05 86

Mobil: 0172 / 83 78 96 5

Welche Knochenbrüche treten bei Osteoporose auf?



1) Wirbelkörperbrüche

Wirbelkörperbrüche (Sinterungen) werden von den Betroffenen oft nicht bemerkt. Sie verlaufen schmerzlos werden oft nur als Zufallsbefund erkannt.

Andere Menschen erleben akute Wirbelkörperfrakturen dagegen äußerst schmerzhaft und haben oft dadurch erhebliche Einschränkungen des Alltagslebens zu ertragen.

Alle 2,5 Minuten ereignet sich in Deutschland ein Wirbelkörperbruch .



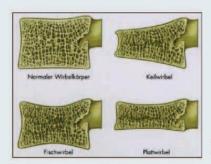
Tipp: Gehen Sie rechtzeitig zum Arzt, besonders wenn Sie anhaltende Rückenschmerzen (oder Hexenschuss) haben, deren Ursache Ihnen nicht bekannt ist.

Wirbelkörperbrüche im Rahmen einer Osteoporose haben immer bleibende Folgen, da sich die ursprüngliche Form der Wirbelkörper nicht wieder herstellen läßt. Auch mit chirurgischen Methoden läßt sich der gebrochene Wirbelkörper zwar aufrichten, aber nicht in die vollständige Form bringen.

(Näheres im Kapitel der nächsten Monate - 'Chirurgische Therapiemöglichkeiten').

Wenn mehrere Wirbelkörperbrüche auftreten, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für bleibende Folgeschäden. Durch die veränderte Statik der Wirbelsäule und Überbelastung von Sehnen, Bändern und Muskulatur kann es zu chronischen Schmerzen kommen. Chronische Schmerzzustände führen häufig dazu, körperliche Aktivitäten einzuschränken oder ganz einzustellen.

Damit beginnt der Teufelskreis – Osteoporose braucht körperliche Trainingsaktivitäten, um eine drohende Immobilität abzuwenden.



Es gibt verschiedene Formen von Wirbelkörperbrüchen.

Welche Knochenbrüche treten bei Osteoporose auf?



2) Oberschenkelhalsbruch

Der Oberschenkelhalsbruch zählt zu den gefürchtetsten Brüchen, da er in jedem Fall einen Aufenthalt im Krankenhaus und eine Operation notwendig macht.



Bei älteren Menschen ist die Gefahr besonders groß, dauerhaft behindert und evtl. auch pflegebedürftig zu bleiben. Treten weitere Komplikationen zusätzlich auf, dann ist der Oberschenkelhalsbruch bei älteren Menschen mit einer hohen Sterblichkeit verbunden.



Oberschenkelhalsbruch

3) andere Brüche

Die Ursachen von Arm –, Rippen –, Gelenk – und der langen Röhrenknochenbrüche stehen meist im Zusammenhang mit einem Sturz. Jedoch ist eine vorhandene Osteoporose häufig die Mitursache, besonders dann, wenn Stürze sich aus der Körperhöhe heraus ereignen.

Bei Gelenk- und Oberarmbrüchen muss mit bleibenden Folgeschäden gerechnet werden. Auch kann sich hieraus oft eine Hilfsbedürftigkeit entwickeln. Die täglichen Alltagsverrichtungen, wie Anziehen, Kämmen usw. sind ohne Hilfestellung nur schlecht zu bewältigen.

Die häufigsten Brüche bei einer Osteoporose sehen Sie in der Grafik dargestellt. Es sind: Wirbelkörperfrakturen, Oberschenkelhalsfrakturen, Handgelenk- und Schulterfrakturen.



Dehnübungen dienen dazu, verkürzte Muskeln sanft zu dehnen, um damit Beweglichkeit und Reaktionsvermögen zu verbessern

Dehnung der Brustmuskulatur



- Sie sitzen auf dem Stuhl und winkeln die Oberarme zu einer U-Halteform ab -der Rücken bleibt gerade-
- Führen Sie die Bewegungen eines Fluglotsen aus und führen Sie die Unterarme nacheinander nach unten und wieder nach oben
- Führen Sie die Bewegungen langsam durch
 - 1 Übungsblock ca. 2 4 x je Seite Wiederholung: 3 Blöcke

Für geübte Teilnehmer:

- Sie stehen in leichter Schrittstellung in einem Türrahmen
- Die Arme in U-Halteform an den Türrahmen angelehnt
- Gehen Sie einen kleinen Schritt vorsichtig vorwärts und spüren Sie die Dehnung der Brustmuskulatur

1 Übungsblock ca. 2 - 3 x , ca. 10 sek. halten Wiederholung: 3 - 5 Blöcke



	Y	Ja	nuar	2008 keine Schmerze	Schmerzskala 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 unerträgl.
	Tag	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
28.	Mo			täglich 1/4 jährlich wöchentlich jährlich monatlich	Skala Grund	
29.	Di			täglich 1/4 jährlich wöchentlich jährlich monatlich	Skala Grund	
30.	Mi			täglich 1/4 jährlich wöchentlich jährlich monatlich	Skala Grund	
31.	Do			täglich 1/4 jährlich wöchentlich jährlich monatlich	Skala Grund	
01.	Fr			täglich 1/4 jährlich wöchentlich jährlich monatlich	Skala Grund	
02.	Sa			täglich 1/4 jährlich wöchentlich jährlich monatlich	Skala Grund	
03.	So			täglich 1/4 jährlich wöchentlich jährlich monatlich	Skala Grund	

Die Menschen werden kleiner

WISSENSQUIZ



Bei Einsendung der richtigen Antworten nehmenSie an der Verlosung von 100 € teil! Viel Glück!

Einsendeschluss: 10. Februar 2008

Einsenden an:		möchte an der Gewinnausspielung nmen. (Bitte in Druckschrift schreiben)	
Netzwerk-Osteoporose e.V.			
Ludwigstr. 22 Name:			
Vornai	me:)	
33098 Paderborn Straße	:		
PLZ O	rt:		
Tel-Nr.	.:		
Für Patienten-Kompet	enz	- Quizfragen	
a) Bitte kreuzen Sie nur die richtigen Antwor	rten	an!	
b) Mehrfach-Nennung ist möglich - es könne	en r	mehrere Antworten richtig sein	
c) Ergänzen Sie die Antworten mit Zahlen od	der	eigenen Worten	
1.Frage:	2.	Frage:	
Wie wird Osteoporose noch genannt?	W	er kann an Osteoporose erkranken?	
□ Hexenbuckel		Kinder	
□ Witwenbuckel		Jugendliche	
 Knochenerweichung 		Erwachsene	
□ Knochenschwund		Frauen	
		Männer	
2 France	4	Frage:	
3.Frage:	Wie wird Osteoporose definiert		
Was gehört zu den typischen	100	- Was ist Osteoporose?	
Merkmalen einer Osteoporose? Die Knochenmasse ist vermindert	Os	steoporose ist eine Erkrankung der/des	
		Wirbelsäule	
□ Die Architektur des Knochens ist gestört □ Der Knochen ist bruchenfällig		Gelenke	
□ Der Knochen ist bruchanfällig		gesamten Knochenskeletts	
 Die Osteoporose betrifft praktisch nur die Wirbelsäule 		Hüftgelenks	
Die Kneehenmasse ist zu weich	П	Muskulatur	

WISSENSQUIZ



Bei Einsendung der richtigen Antworten nehmenSie an der Verlosung von 100 € teil! Viel Glück!

Einsendeschluss: 10. Februar 2008

F	ür	Pa	tien	ten	-Kom	petenz	- Quiz	fragen

 a) Bitte kreuzen Sie nur die richtigen Antwo b) Mehrfach-Nennung ist möglich – es könn c) Ergänzen Sie die Antworten mit Zahlen o 	nen mehrere Antworten richtig sein				
5. Frage:	6.Frage:				
Ist Osteoporose eine reine	Wie viele Menschen leiden an				
Frauenkrankheit?	Osteoporose in Deutschland?				
□ Ja □ Nein	Es gibt Millionen Osteoporose- Betroffene				
7.Frage:	8.Frage:				
Was kostet die jährliche Behandlung	Was kostet die jährliche Behandlung				
der Patienten - MIT- Knochenbruch?	der Patienten- OHNE -Knochenbruch?				
Euro	Euro				
9.Frage:	10.Frage:				
Welche Formen der Osteoporose	Wie oft ereignet sich in Deutschland				
gibt es?	eine Wirbelkörperfraktur?				
1)	Alle Minuten				
11.Frage: Nennen Sie 3 der häufigsten C	Osteoporose-typischen Frakturen				

- Kiefernknochenbruch
- Handgelenkbruch
- □ Röhrenknochenbruch
- Oberschenkelhalsbruch
- Rippenbruch
- Wirbelkörperbruch
- Schädelknochenbruch