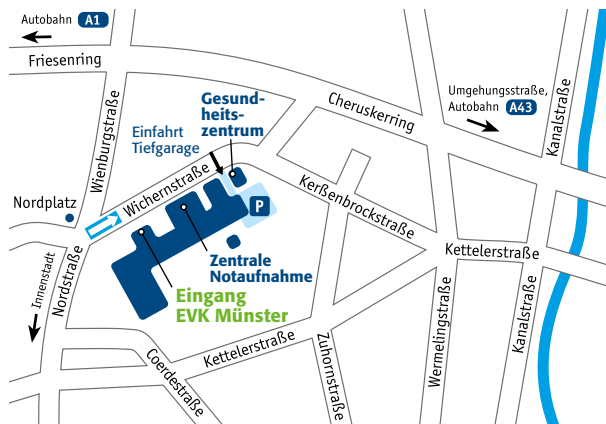




TERMINVEREINBARUNGEN FÜR AMBULANTE THERAPIE:

In der Patientenverwaltung vor Ort, telefonisch unter
Tel. (02 51) 27 06 - 204

Sie werden uns gut finden!



Anfahrt mit dem Bus

Vom Hauptbahnhof mit
den Buslinien 15 (Richtung:
Kinderhaus Brüningheide)
oder 16 (Richtung: Kinder-
haus Schulzentrum) bis
Haltestelle Nordplatz.
Außerdem fährt die Linie 4
über die Alte Sternwarte bis
zur Haltestelle Evangelisches
Krankenhaus.

www.grafik-werk.de · Hamm · Foto: www.fotolia.com



PATIENTENINFORMATION



OSTEOPOROSE

Evangelisches Krankenhaus Johannisstift Münster gGmbH

Wichernstr. 8 · 48147 Münster
Telefon (02 51) 27 06 - 0
Telefax (02 51) 27 06 - 207
info@evk-muenster.de
www.evk-muenster.de



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patientinnen und Patienten,

im Laufe des Lebens nimmt das Risiko zu, dass die Knochen entkalken und ihre Festigkeit verlieren – man spricht dann von Osteoporose. Verliert der Knochen seine Festigkeit, kommt es bei Stürzen leichter zu Knochenbrüchen. Außerdem können Brüche dann auch spontan bei normalen Alltagsbewegungen auftreten. Diese Knochenbrüche ohne Sturz betreffen meist die Wirbelsäule und sind ein häufiger Grund

für Rückenschmerzen. Mit dieser Patienteninformation möchten wir Ihnen Tipps und Übungen an die Hand geben, die Ihnen helfen, die Festigkeit Ihrer Knochen zu erhalten oder zu verbessern.

Ihr

Dr. med. Peter Kalvari

Chefarzt, Medizinische Klinik und Geriatrie,
Demenzstation, ZAC

TIPPS ZUR PRÄVENTION

Um die Festigkeit der Knochen zu erhalten oder zu verbessern, kann man selbst eine Menge tun. Die folgenden Maßnahmen sind an kein Lebensalter gebunden, spätestens ab dem 50. Lebensjahr sollten Sie aber verstärkt darauf achten.

- ▶ Regelmäßige körperliche Bewegung – möglichst an der frischen Luft
- ▶ Kraft- und Koordinationstraining
- ▶ Reichlich Milchprodukte in der Ernährung
- ▶ Nicht mehr rauchen, Alkohol nur in Maßen

Wer keine Milchprodukte verträgt oder wenig an die Sonne kommt (weniger als 30 Min./Tag), kann Calcium (1200 – 1500 mg/Tag) und Vitamin D (400 – 1000 IE/Tag) auch in Tablettenform zu sich nehmen.

ÜBUNGEN

Zur Erhaltung Ihrer Mobilität haben wir einige Übungen für Sie zusammengestellt. Als Grundsatz für alle Übungen gilt:
»Viel bewegen, wenig belasten.«

1 | AUFRICHTUNG IM SITZ

- Richten Sie sich auf und drehen Sie Ihre gestreckten Arme nach außen.
- Lassen Sie sich anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückfallen.
- Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



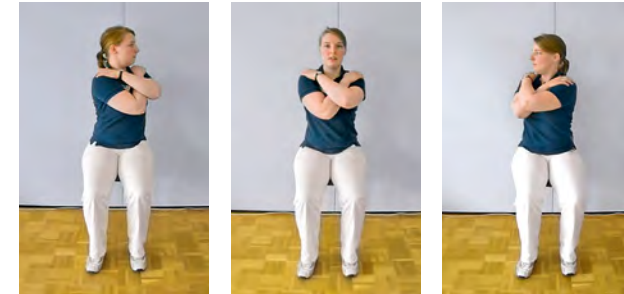
2 | STRECKUNG DER BRUSTWIRBELSÄULE

- Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Wand auf einen Hocker.
- Verschränken Sie Ihre Arme vor der Brust.
- Bewegen Sie die Schultern Richtung Wand.
- Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



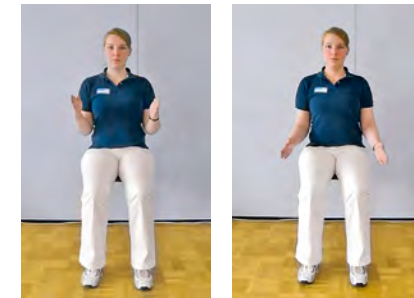
3 | DREHUNG DER BRUSTWIRBELSÄULE

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker und verschränken Sie die Arme vor der Brust.
- Drehen Sie Ihren Oberkörper und Ihre Schultern nach links und rechts.
- Wählen Sie zunächst eine Richtung aus, zu der Sie sich dann mehrmals drehen.
- Anschließend die Richtung wechseln.



4 | STABILISATION DER WIRBELSÄULE

- Setzen Sie sich auf einen Hocker und nehmen Sie eine aufrechte Position ein.
- Drücken Sie Ihre Oberarme an den Oberkörper, winkeln Sie die Ellenbogen an.
- Geben Sie schnelle kurze Schübe der Unterarme Richtung Boden.



5 | ÜBUNG IM STAND

- Stellen Sie sich fußbreit vor die Wand.
- Schieben Sie Ihre Hände so hoch wie möglich an der Wand entlang.
- Strecken Sie Ihre Wirbelsäule.
- Ziehen Sie die Hände bis auf Schulterhöhe herunter und nehmen Sie die Ausgangsposition wieder ein.
- Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



6 | ENTSPANNUNG

- Legen Sie sich auf eine Unterlage.
- Atmen Sie tief durch.
- Zählen Sie von zehn rückwärts.
- Machen Sie eine kurze Pause, in der Sie der Auflagefläche nachspüren. (Wie liegt das Becken? Wie liegt der Oberkörper auf?)

Die Übungen wurden
erstellt von der Physiotherapie
am EVK Münster.