

*Rheumaliga Schweiz*

## Aktiv gegen Osteoporose: ein neues Übungsprogramm

Wenn Sie Ihren Patienten mit Osteoporose eine Anleitung für das Heimtraining an die Hand geben möchten, bietet sich das aktualisierte Faltblatt «Aktiv gegen Osteoporose» der Rheumaliga Schweiz an. In die Neuauflage sind Impulse aus der aktuellen Forschung eingeflossen; das empfohlene Osteoporose-Training ist mit zwei zusätzlichen Kraftübungen noch etwas anspruchsvoller geworden.

Ziel der Broschüre ist es, Betroffenen zu zeigen, wie sie Bewegung und Belastung optimal dosieren. Auch mit Osteoporose können Patienten intensiv und kraftvoll trainieren, um ihre Belastbarkeit zu verbessern – der Nutzen eines intensiven Trainings ist in der Regel grösser als das Verletzungsrisiko. Die Übungen müssen die alltägliche Belastung übertreffen und bei Kraftübungen bis zur Grenze der muskulären Ermüdung gehen. Das bedeutet, mit so viel Gewicht zu trainieren oder eine Übung so häufig zu wiederholen, dass das Training als anstrengend bis schwer empfunden wird. Gleichgewichtsübungen ergänzen das Programm und sollten ebenfalls so intensiv wie möglich durchgeführt werden. Eine britische Studie empfiehlt zudem körperliche Aktivitäten, die den Bewegungsapparat erschüttern und zum Vibrieren bringen, wie leichtes Springen und Hüpfen, Stampfen, Tanzen und Joggen. Massvolle Stoss- oder Aufprallübungen regen den Knochenstoffwechsel an.



Das Faltblatt «Aktiv gegen Osteoporose» richtet sich sowohl an Patienten mit diagnostizierter Osteoporose als auch an Menschen, die vorbeugen möchten. Es zeigt, wie man sicher und effektiv trainiert und die Belastung richtig dosiert.

Mü □

Das Faltblatt ist über den folgenden QR-Code gratis zu bestellen oder kann als PDF heruntergeladen werden.



Medienmitteilung der Rheumaliga Schweiz vom 3.2.2025

Zur Originalpublikation: Brooke-Wavell K et al.: Strong, steady and straight: UK consensus statement on physical activity and exercise for osteoporosis. Br J Sports Med. 2022 May 16;56(15):837–46. doi:10.1136/bjsports-2021-104634