



ÜBUNG *bewegt*

IHR PHYSIOTHERAPIE-RATGEBER

BEI OSTEOPOROSE

WEIL STABILITÄT *bewegt*

- 3 Warum Bewegung bei Osteoporose wichtig ist.
- 4 Sicher bewegen – wichtige Regeln.
- 5 Osteoporose im Alltag.
- 6 Stress mit Osteoporose?
- 7 Ziele der Physiotherapie bei Osteoporose.
- 8 3 – 2 – 1 – Bewegung!
- 10 Übung 1: Geöffnete Schultern
- 12 Übung 2: Zug über Kopf
- 14 Übung 3: Kontrollierte Kniebeuge
- 16 Übung 4: Alles Waage
- 18 Übung 5: Flacher Rücken



WARUM BEWEGUNG BEI OSTEOPOROSE *wichtig ist*

Regelmäßige Bewegung kann dabei helfen, den Knochenabbau bei Osteoporose zu verlangsamen. Gezielte Bewegung wirkt sich positiv auf die Knochenstruktur aus, stärkt die Muskulatur und trägt wesentlich zur Verbesserung von Kraft, Haltung und Gleichgewicht bei. Dadurch kann das Risiko für Stürze und Knochenbrüche reduziert werden.

Physiotherapie als zentrale Rolle

Sie unterstützt Sie dabei, sichere und wirksame Bewegungen zu erlernen, Ihre Belastbarkeit zu steigern und Vertrauen in den eigenen Körper zurückzugewinnen.

Diese Broschüre informiert Sie über Osteoporose und Physiotherapie. Zudem finden Sie fünf ausgewählte Übungen mit dem Thera-Band, die Sie sicher zu Hause durchführen können. Sie stärken die Muskulatur, belasten die Knochen gezielt und verbessern Ihre Stabilität im Alltag.

Bevor Sie mit den Übungen beginnen, besprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ärztin oder Physiotherapeut:in, ob die angegebenen Übungen für Sie geeignet sind.

SICHER BEWEGEN

wichtige Regeln

Sie spüren am besten, was Ihrem Körper guttut – darauf sollten Sie achten. Bewegung darf fordern, aber nicht überfordern. Leichtes Muskelziehen ist in Ordnung, Schmerzen sind ein Warnsignal und sollten ernst genommen werden.

Was gut tut & was Sie vermeiden sollten

Aufrechte, kontrollierte Bewegungen sowie Kräftigungsübungen sind in der Regel sinnvoll, während ruckartige Bewegungen, starkes Rundmachen des Rückens oder schweres Heben ein erhöhtes Risiko darstellen können.

Regelmäßigkeit

Ein moderates, individuell angepasstes Training zwei- bis dreimal pro Woche ist empfehlenswert und stärkt Knochen, Muskulatur, Gleichgewicht und Wohlbefinden. Kleine, sichere Bewegungen lassen sich gut täglich in den Alltag integrieren.

i

2–3 x
pro Woche

V.A.
AUFRECHTE
Kraftübungen

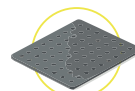
KONTROLLIERT
und langsam

OSTEOPOROSE

im Alltag

Sie kennen das vielleicht: Wege sind verstellt, der Teppich liegt schon lange da – bisher ist nichts passiert. Gerade im Alltag schleichen sich Gewohnheiten ein, die bei Osteoporose ein unnötiges Risiko darstellen. Umso wichtiger ist es, bewusst auf Sicherheit zu achten – zu Hause und in der Freizeit.

i



ANTI-
RUTSCHMATTEN



FESTES
SCHUHWERK



LICHTQUELLEN MIT
BEWEGUNGS-
SENSOREN

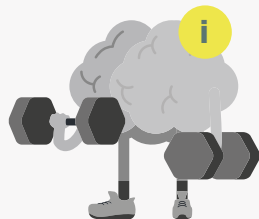
Kleine Veränderungen
**KÖNNEN VIEL DAZU
BEITRAGEN, STÜRZE
ZU VERMEIDEN.**

Auch außerhalb der eigenen vier Wände gilt

Überlegen Sie, was Ihnen guttut und Sicherheit gibt. Spaziergänge, Treffen oder leichte Aktivitäten lassen sich gut anpassen. Ein sicherer Alltag ist Teil Ihrer Therapie – achten Sie auf Sturzfallen, gern mit Angehörigen, und prüfen Sie regelmäßig Ihre Umgebung, um sich selbstständig und unbesorgt zu bewegen.

OSTEOPOROSE & Stress

Eine Osteoporose-Diagnose kann bei Ihnen und Ihren Angehörigen Verunsicherung, Stress oder Ängste auslösen. Gedanken an mögliche Einschränkungen oder Stürze können belasten und sich auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken.



Hormone im Gleichgewicht

Stress führt im Körper zur Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin und Cortisol. Diese können nicht nur die Stimmung beeinträchtigen, sondern auf Dauer auch zu körperlicher Anspannung, Schmerzen oder Schlafproblemen beitragen.

Physiotherapeutische Übungen können hier einen wichtigen Ausgleich schaffen.

Durch regelmäßige, sichere Bewegung werden im Körper sogenannte „Glückshormone“ wie Dopamin, Serotonin und Endorphine freigesetzt.

Sie profitieren von mehr körperlichem Wohlbefinden, gewinnen Vertrauen in Ihren Körper, schlafen besser und begegnen Ihrem Alltag mit mehr Zuversicht und Gelassenheit.

ZIELE DER Physiotherapie

Physiotherapie stärkt Ihren Körper und schenkt Ihnen mehr Sicherheit im Alltag – nicht durch Leistung, sondern durch gezielte, sichere Bewegungen, die zu Ihnen passen.

Die Ziele auf einen Blick

- MUSKULATUR STÄRKEN & STABILITÄT VON KNOCHEN & GELENKEN ERHÖHEN
- AUFRECHTE HALTUNG FÖRDERN & DIE WIRBELSÄULE ENTLASTEN
- GLEICHGEWICHT & KOORDINATION VERBESSERN

- SICHERHEIT IM ALLTAG STEIGERN
- BEWEGLICHKEIT FÖRDERN & GELENKFUNKTIONEN ERHALTEN
- MEHR VERTRAUEN IN DEN EIGENEN KÖRPER GEWINNEN
- MEHR WOHLBEFINDEN & LEBENSQUALITÄT

Bei Osteoporose liegt der Fokus auf kräftigen Muskeln, einer stabilen Haltung und der Vermeidung von Stürzen. Ein starker Körper schützt die Knochen und

gibt Ihnen wieder Vertrauen in jede Bewegung. Mit regelmäßigen Übungen bewältigen Sie den Alltag sicherer und bewahren Ihre Selbstständigkeit länger.

3-2-1

Bewegung!

Wir zeigen Ihnen fünf Thera-Band-Übungen speziell für Menschen mit Osteoporose. Sie stärken Muskeln, verbessern Balance, Haltung und Stabilität – und machen Ihren Alltag sicherer.

Werden Sie am besten gleich heute aktiv. Je regelmäßiger Sie die Übungen durchführen, desto leichter fallen sie Ihnen, und desto mehr spüren Sie die positiven Effekte.

Machen Sie die fünf Übungen Schritt für Schritt, in Ihrem eigenen Tempo und konzentriert – Ihr Körper wird es Ihnen danken.



Mit
Physiotherapeutin
Anita Grassel



Unter dem folgenden QR-Code finden Sie die nachstehenden fünf Übungen auch als anschauliche Videoanleitung.

Viel Freude beim Mitmachen!

WEIL STABILITÄT *bewegt*



ÜBUNG 1

Geöffnete Schulter



3x 15 WIEDERHOLUNGEN

- 1. Stellen Sie sich aufrecht auf eine Matte, die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander.**
Beugen Sie die Knie leicht, sodass sie locken bleiben und nicht durchgestreckt sind. Kippen Sie das Becken sanft nach hinten und richten Sie Ihren Oberkörper auf.
- 2. Wickeln Sie das Thera-Band einmal um Ihre Handflächen. Die Unterarme zeigen nach vorne, die Handflächen nach oben.**
Halten Sie die Ellbogen nah am Körper.
- 3. Ziehen Sie nun das Thera-Band langsam und kontrolliert auseinander.**
Spüren Sie dabei, wie sich Ihre Schulterblätter nach hinten und unten bewegen – stellen Sie sich vor, sie gleiten sanft in Richtung Hosentaschen.
- 4. Richten Sie den Kopf leicht nach oben, lassen Sie den Nacken lang und entspannen Sie bewusst Ihre Schultern.**
Vermeiden Sie ein Hochziehen der Schultern.
- 5. Führen Sie die Bewegung ruhig und gleichmäßig aus.**
Halten Sie die Spannung im Band, ohne zu verkrampfen, und atmen Sie dabei ruhig ein und aus.

ÜBUNG 2

Zug über Kopf



3x 15 WIEDERHOLUNGEN

1. Stellen Sie sich in einen schulterbreiten, stabilen Stand. Wickeln Sie das Thera-Band um Ihre Handflächen, die Daumen bleiben frei und die Handgelenke gerade.
Die Knie sind leicht gebeugt.
2. Führen Sie nun beide Arme langsam über den Kopf. Halten Sie dabei die Spannung im Band aufrecht.
3. Ziehen Sie das Thera-Band hinter dem Kopf kontrolliert auseinander.
Achten Sie darauf, dass Ihre Ellbogen seitlich geführt werden und nicht nach vorne wandern.
4. Ziehen Sie Ihre Schulterblätter bewusst zusammen, als wollten Sie sie sanft zur Wirbelsäule hinführen. Aktivieren Sie gleichzeitig Ihre Körpermitte, indem Sie den Bauchnabel leicht nach innen ziehen.
5. Führen Sie die Bewegung ruhig und gleichmäßig aus.

VARIATION

Ziehen Sie abwechselnd einen Arm seitlich nach unten, während der andere Arm oben bleibt. Achten Sie auch hier auf eine stabile Haltung und saubere Bewegungsausführung.

i

ÜBUNG 3

Kontrollierte Kniebeuge



3x 15 WIEDERHOLUNGEN

- 1.** Stellen Sie sich in einen stabilen, schulterbreiten Stand. Legen Sie das Thera-Band flächig unter Ihre Fußsohlen, sodass es sicher fixiert ist.
- 2.** Kreuzen Sie das Band vor Ihrem Körper und wickeln Sie es einmal um Ihre Hände, sodass Sie guten Halt haben.
- 3.** Gehen Sie langsam in eine kontrollierte Kniebeuge. Während Sie sich absenken, ziehen Sie die Arme schräg nach vorne und leicht nach oben.
Achten Sie darauf, dass der Kopf eine Verlängerung der Wirbelsäule bleibt – der Nacken ist lang, der Blick leicht nach vorne gerichtet.
- 4.** Ziehen Sie die Schultern bewusst nach unten, weg von den Ohren.
Aktivieren Sie dabei Ihre Körpermitte, sodass die Kraft aus Bauch und Rücken kommt.
- 5.** Führen Sie die Bewegung ruhig und gleichmäßig aus.
Atmen Sie dabei regelmäßig ein und aus und halten Sie die Spannung im Thera-Band spürbar, ohne zu verkrampfen.



ÜBUNG 4

Alles Waage

3x 15 WIEDERHOLUNGEN

1. Stellen Sie sich stabil auf ein Bein und legen Sie das Thera-Band unter die Fußsohle dieses Standbeins, sodass es sicher fixiert ist.
2. Beugen Sie sich langsam nach vorne in die Waageposition: Heben Sie gleichzeitig das hintere Bein an, sodass es eine gerade Verlängerung Ihrer Wirbelsäule bildet, und strecken Sie die Arme nach oben.
3. Gehen Sie langsam in eine kontrollierte Kniebeuge. Während Sie sich absenken, ziehen Sie die Arme schräg nach vorne und leicht nach oben.

Halten Sie das Standbein möglichst gestreckt, das Knie bleibt gerade, um eine stabile Basis zu sichern.

4. Nehmen Sie sich einen Moment, um Ihr Gleichgewicht zu finden, und spüren Sie, wie Ihr Körper arbeitet, um die Position zu halten.
5. Atmen Sie ruhig weiter und ziehen Sie die Arme aktiv nach oben.

Führen Sie die Bewegung konzentriert, kontrolliert und in Ihrem eigenen Tempo aus.

ÜBUNG 5

Flacher Rücken



3x 15 WIEDERHOLUNGEN

1. Legen Sie sich in die Rückenlage und bringen Sie eine stabile Position ein. Wickeln Sie das Thera-Band um beide Fußsohlen und einmal um Ihre Hände, sodass Sie einen sicheren Halt haben.
2. Strecken Sie die Beine nach vorne, während Sie die Arme seitlich nach außen führen.
Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule vollständig am Boden bleibt und das Kreuzbein fest aufliegt.
3. Halten Sie die Handgelenke gerade und leicht angespannt. Ziehen Sie beim Ausatmen bewusst den Bauchnabel nach innen, um die Körpermitte zu aktivieren.
Vermeiden Sie ein Hohlkreuz.
4. Führen Sie die Hände langsam Richtung Boden, die Handflächen zeigen zueinander.
Heben Sie den Kopf leicht an, sodass ein sanftes Doppelkinn entsteht, um den Nacken zu stabilisieren.
5. Die Beine bleiben gestreckt in der Luft, die Zehen zeigen leicht zum Körper, sodass die gesamte Körpermitte aktiv bleibt.
Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.

WEIL
STABILITÄT
bewegt

SANDOZ

Sandoz GmbH

Jakov-Lind-Straße 5, Top 3.05, 1020 Wien, Austria

AT2603231872, Stand 03/2026