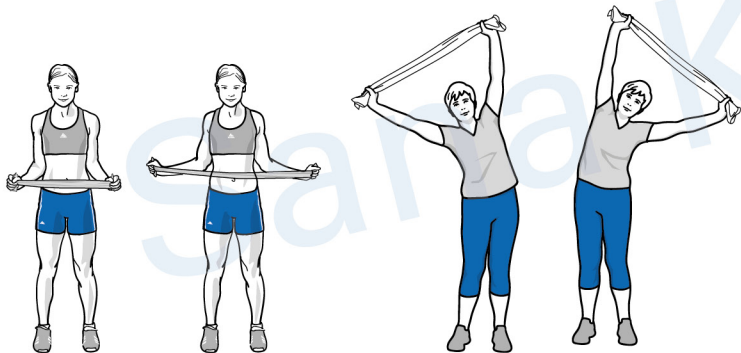
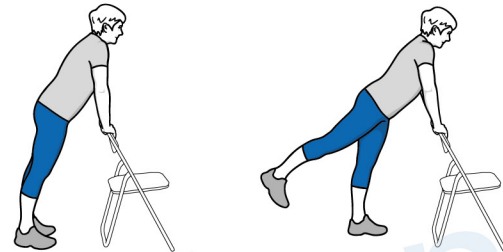


## Allgemeine Informationen

**Ziele:** Weitere Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur (Muskelkorsett), Ausbau der Ausdauerbelastbarkeit

- Beibehalten Phase II
- Aufnahme der vollen alltäglichen Belastungen
- Täglich mind. 15 Minuten rumpfstabilisierende Übungen (siehe individuelles Programm der Reha oder des Physiotherapeuten)
- 2-3x Woche mindestens 30 Minuten sportliche Ausdauerbelastung an der frischen Luft bei Tageslicht!
- Sturzprophylaxe in Eigenregie beibehalten!
- Teilnahme an speziellen Sportprogrammen z.B. Osteoporosesport (Reha-Sport)



Bemerkungen

**Rechtliche Hinweise:** Bei den Informationen und Übungen handelt es sich ausschließlich um Empfehlungen. Das SANA Klinikum und die Autoren übernehmen keine Haftung. Bei Fragen o.ä. wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten.



Interdisziplinäres  
Wirbelsäulenzentrum  
Sana Kliniken Leipziger Land



# Osteoporose / Osteopenie

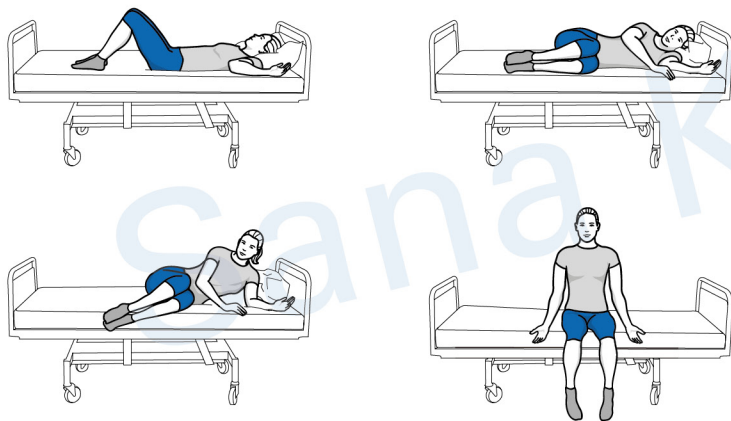
Behandlungsempfehlungen nach Wirbelbruch bei Osteopenie / Osteoporose



### Allgemeine Informationen

- Wechseln der Lage zur Druckentlastung nach einer OP
- Aufstehen über Seitenlage (Anleitung durch Pflegepersonal und/oder Physio- und Sporttherapeuten)
- Vermeiden von extremer Rumpfvorneige und Rumpfrotation
- Aufheben von Gegenständen „mit geradem Rücken“
- Vermeiden von einseitiger Belastung (z.B. Gehhilfen, Tragen)

#### Aufstehen am Bett

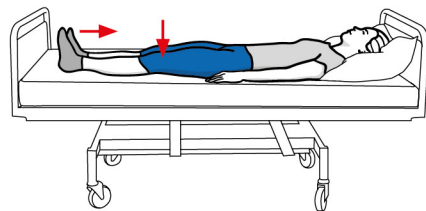


### Isometrische Spannungsübung (Rückenlage)

**Ausgangsstellung:** Aufbau einer Muskelspannung auf der Rückseite des Körpers, Zehenspitzen anziehen / Knie in die Unterlage spannen

**Durchführung:** Gesäß anspannen / Schulterblätter nach hinten-unten zur Wirbelsäule ziehen / Arme und Hände flächig in die Unterlage spannen / Kinn zum Hals ziehen und Hinterkopf in die Unterlage spannen

**Wiederholung:** Ganzkörperspannung für 10-20 Sekunden halten. Lösen der Spannung in umgekehrter Reihenfolge, 3x Wiederholungen / 3-5x täglich



### Allgemeine Informationen

**Ziele:** Stabilisierung und Kräftigung Rumpfmuskulatur in der Anschlussrehabilitation und / oder ambulantem Physiotherapie  
Erlernen des wirbelsäulengerechten Verhaltens  
Steigerung der körperlichen Aktivität und Ausdauerbelastbarkeit

- Beibehalten Phase I (3-5x täglich!)
- Sturzprophylaxe (Erarbeitung mit Physiotherapeuten oder Kursteilnahme)
- Kein Tragen von Lasten über 10kg, symmetrisches Tragen
- Vermeiden von langem Sitzen – Hochstuhl sinnvoll.
- Keine forcierten Bewegungsübungen für die Wirbelsäule!
- Alltagsaktivitäten schmerzfrei nachgehen
- Allmähliche Steigerung der Belastung unter Beachtung der rückengerechten Bewegungsabläufe
- Häusliches Umfeld anpassen (z.B. Stolperfallen beseitigen)
- Wenn noch nicht erfolgt, dann Osteoporosediagnostik!

#### Hinweis

Bei den folgenden Übungen immer zuerst Rumpfspannung (Muskelkorsett) aufbauen.

