

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Osteoporose ist die häufigste Stoffwechselerkrankung des Knochens. Der Abbau der Knochenmasse durch Osteoporose geschieht zumeist unbemerkt und kann bereits im mittleren Erwachsenenalter beginnen. In Deutschland erleidet jede 3. Frau und jeder 5. Mann Knochenbrüche aufgrund von Osteoporose, die durch eine geeignete Prävention und Therapie vermeidbar wären.



Dr. med. Kay Niemier
FA für Physikalische und
Rehabilitative Medizin,
FA für Allgemeinmedizin

Was können Sie tun? Sie sollten sich gesund ernähren und körperlich fit halten. Eine medikamentöse Behandlung kann unter gewissen Voraussetzungen ebenfalls erforderlich sein.

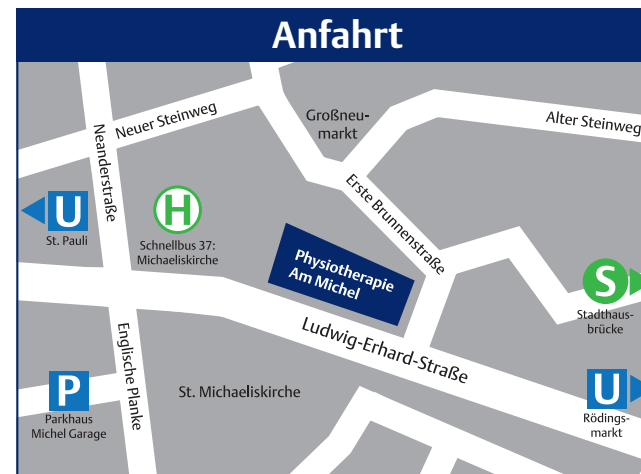
Wir bieten Ihnen im Rückenzentrum eine spezielle Trainingstherapie an nach den Leitlinien des Dachverbandes Osteologie. In diesem abgestuften Programm werden Sie von spezialisierten Ärzten und Physiotherapeuten behandelt.

Der Erfolg: Sie haben weniger Schmerzen, sind mobiler und können das Leben wieder mehr genießen.

So finden Sie uns:

Das Rückenzentrum Am Michel befindet sich direkt gegenüber der St. Michaeliskirche in der Ludwig-Erhard-Straße.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen Sie uns mit der U3 (Haltestelle Rödingsmarkt), mit der S1/S3 (Haltestelle Stadthausbrücke – Ausgang Michaelisstraße) oder mit der Buslinie 37.



Physiotherapie Am Michel

Erste Brunnenstraße 1
20459 Hamburg
Telefon: 040 - 41 36 23 - 0
Fax: 040 - 41 36 23 - 518
E-Mail: physio@ruecken-zentrum.de
Geöffnet: Mo. - Do. von 7.00 - 21.00 Uhr
Fr. von 7.00 - 18.00 Uhr

Alle Kassen und Privat
Termine nach Vereinbarung

Weitere Informationen unter:
www.ruecken-zentrum.de



Rückenzentrum
Am Michel
PHYSIOTHERAPIE

Trainingstherapie bei Osteoporose Für ein aktives Leben ohne Schmerz



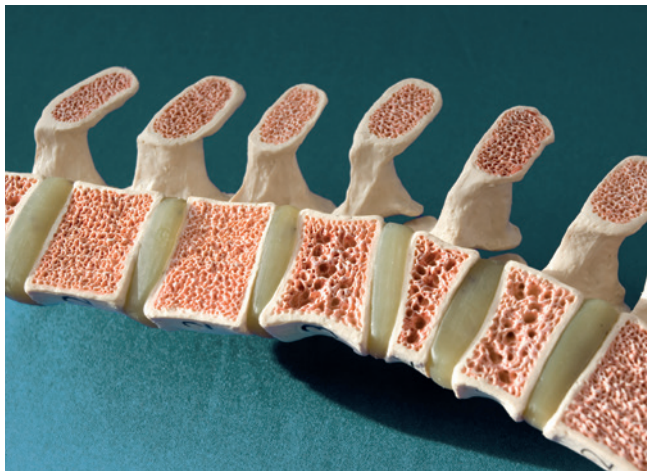
Diese Information wurde der Umwelt zuliebe auf Recycling-Papier gedruckt.

Was ist Osteoporose?

Druckfest, zugfest und elastisch – das sind die Eigenschaften, die einen gesunden Knochen ausmachen. Bei Osteoporose wird mehr Knochengewebe abgebaut als aufgebaut und die Knochenstruktur wird instabil.

Osteoporose beginnt oftmals schleichend, die Patienten bemerken zunächst nichts von ihrer Erkrankung. In fortgeschrittenen Stadien können aber erhebliche Schmerzen auftreten, besonders bei einem Wirbelkörperbruch. Dann wird die Osteoporose als große Belastung empfunden, die Betroffenen fühlen sich „zerbrechlich“ und schränken ihre körperlichen Aktivitäten ein, vor allem aufgrund der Schmerzen und aus Angst vor weiteren Brüchen.

Muskelkraft ist ein wichtiger Stimulator für den Knochenaufbau. Knochen passen sich der jeweiligen Belastung an: Wo man Kraft auf sie ausübt, wachsen sie, wo Beanspruchung fehlt, bauen sie sich ab. Kräftige Muskeln fördern also die Stabilität Ihrer Knochen und verringern die Gefahr, Knochenbrüche zu erleiden.



Wie behandeln wir Osteoporose?

Wir haben in Abstimmung mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf ein physiotherapeutisches Trainingsprogramm für Osteoporose entwickelt, basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Zu Beginn werden Sie eingehend von einem Arzt und einem Physiotherapeuten untersucht, damit wir Ihren Gesundheitszustand erfassen können. Dazu gehören auch Tests zur Messung der Kraft und der Koordinationsfähigkeit. Danach bestimmen wir die Trainingsintensität und planen Ihre Therapieschwerpunkte.

Sie beginnen mit einem Gewöhnungstraining, um den Knochen und die Muskulatur langsam an die Belastung heranzuführen, erst danach trainieren Sie intensiver. Zum Trainingsprogramm gehören auch Übungen, die das Gleichgewicht und die Koordination schulen, um die Sturzgefahr zu reduzieren.

Sie sollten regelmäßig 2x pro Woche trainieren. Unsere Ärzte und Physiotherapeuten geben Ihnen Sicherheit beim Training. Wir kontrollieren regelmäßig den Behandlungserfolg.



Was können Sie erreichen?

- Die Trainingstherapie verbessert Ihre Muskelfunktion und löst Verspannungen, dadurch gehen die Schmerzen zurück.
- Regelmäßiges Training verbessert die Stabilität Ihrer Knochen und reduziert die Gefahr von Knochenbrüchen.
- Gleichgewichtstraining schult Ihre Balance und Trittfestigkeit und beugt damit Knochenbrüchen durch Stürze vor.
- Ihr Training wird individuell geplant und an Ihre Fortschritte angepasst.

Die Osteoporosetherapie ist geeignet für Patienten mit Osteopenie und Osteoporose, auch wenn Sie schon einmal einen Knochenbruch erlitten haben.

Es gibt keine besonderen Voraussetzungen für die Teilnahme. Die Behandlung erfolgt über eine Verordnung für Krankengymnastik am Gerät.

