

PATIENTENINFORMATION

OSTEOPOROSE

Lieber Patient,

Ihr Arzt hat Ihnen dieses Informationsblatt mitgegeben, um Sie weiter in der Behandlung von Osteoporose zu unterstützen. Neben der üblicherweise vom Arzt angeordneten medikamentösen Therapie, können folgende Tipps für Sie hilfreich sein:

WAS DEM KNOCHEN NÜTZT

- ✓ Beachten Sie eine regelmäßige tägliche Kalziumzufuhr von 1000 mg.
- ✓ Essen Sie 2 x wöchentlich Fisch.
- ✓ Bewegen Sie sich regelmäßig im Freien.
- ✓ Versuchen Sie durch Muskelaufbautraining Ihren Knochen zu stabilisieren.
- ✓ Bemühen Sie sich zusätzlich um gesundheitliche, aber auch geistige Fitness und Koordinationstraining.
- ✓ Meiden Sie Nikotin und Alkohol im Übermaß.
- ✓ Beseitigen Sie gefährliche Stolperfallen in Ihrem Alltag.

WAS DEN KNOCHEN STÄRKT

Besonders wirksam für starke Knochen sind Bewegungen, die einen Zug auf die Muskeln ausüben. Damit wird auch der Knochen aktiviert und baut vermehrt Knochenmasse auf.



GEHEN



WANDERN



STIEGEN
STEIGEN



TANZEN



KONTROLLIERTER
MUSKELAUFBAU

Aktivitäten, die einen Schwerkrafteinfluss auf die Wirbelsäule haben, **stärken Muskeln und Knochen** sowie das **Gleichgewichtsgefühl**. Durch ein **kontrolliertes Muskelaufbautraining** können gefährdete Knochenbereiche ganz gezielt aufgebaut und gestärkt werden. **Wer nicht trainiert, verliert 5 bis 10 % der Muskel und damit auch Knochenmasse pro Jahr!** Sie können dazu beitragen, bis ins hohe Alter mobil und eigenständig zu bleiben.

WAS DEN KNOCHEN GEFÄHRDET

Ein harmloser Sturz über eine Teppichkante oder Stufe kann fatale Folgen haben. **12.000 ÖsterreicherInnen** erleiden jedes Jahr einen Schenkelhalsbruch infolge eines harmlosen Ausrutschers.

Bei folgenden Risikofaktoren Vorsicht walten lassen:



UNGEEIGNETES
SCHUHWERK



ALKOHOLKONSUM



STOLPERFALLEN
IM HAUSHALT