



*Praxis für Physiotherapie
- Reinhard Jesse -
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 13
17192 Waren (Müritz)
Tel. 03991/ 12 15 34
www.physiotherapie-reinhard-jesse.de
e-mail: info@physiotherapie-reinhard-jesse.de*

© 2007

*Hausübungsprogramm
für Patienten
mit Osteoporose*

Täglich 20 Minuten üben ist besser als einmal eine halbe Stunde pro Woche.

Nie gegen den Schmerz üben. Ein leichter Muskelkater ist unbedenklich.

Nehmen Sie die Ausgangsstellungen korrekt ein und benutzen Sie das notwendige Lagerungsmaterial.

Wählen Sie täglich nur 5 Übungen aus dem Übungsangebot.

Jede Übung 2 bis 3 mal wiederholen bei Zwischenpausen von ca. 15 Sekunden.

Bei den Spannungsübungen die Anspannung ca. 5 - 10 Sekunden halten.

Finden Sie beim Üben das richtige Maß:
Zu wenig bringt nichts, zu viel schadet.
(Überanstrengung).

Verlieren Sie nicht den Mut. Erfolge stellen sich oft erst nach längerem Üben ein.

Wenn stärkere Schmerzen auftreten, einen Arzt aufsuchen !

Achten Sie besonders auf die Atmung ! Keine Pressatmung, sondern gleichmäßig weiter atmen.

- Im Wechsel re / li Bein auf einen Stuhl tippen und wieder abstellen.



- Im Wechsel rückwärts mit dem Fuß auf einen Stuhl tippen und wieder abstellen.



3. Übungen im Stand

- Gerade Stehen - dann im Wechsel re / li Bein nach vorn strecken.



- Stellen Sie sich seitwärts – dann im Wechsel re /li Bein zur Seite weg strecken.



- Diagonal rechtes Bein und linken Arm zur Seite strecken und umgekehrt.



1. Übungen in der Rückenlage/Bauchlage

- Grundspannung einnehmen – Füße hoch ziehen, Knie durchdrücken, Po anspannen, Arme und Schultern auf die Unterlage spannen (darauf achten, dass kein Hohlkreuz auftritt).



- Beine anstellen und die Fersen fest in die Unterlage einstemmen.



- Grundspannung in der Bauchlage – Füße aufstellen, Knie durchdrücken, Po anspannen, Arme in U-Halte, Gesicht schaut zum Boden.



- Grundspannung einnehmen, dann Kopf und Arme in U-Halte abheben und kurz halten (Gesicht schaut zum Boden).



- Grundspannung einnehmen, Arme nach hinten strecken – Daumen zeigen nach außen.



- Grundspannung einnehmen, Arme in U-Halte abheben und im Wechsel nach vorn strecken.



- Grundspannung einnehmen, Arme in U-Halte abheben, dann beide Arme zusammen nach vorn strecken.



- im Wechsel die Arme nach oben



- das Handtuch über dem Kopf drehen



2. Übungen im Sitz

- Handtuch vor dem Körper straff ziehen.



- nach oben führen



- in den Nacken ziehen



- Hände an die Schultern führen und nach vorne strecken.



- Die gleiche Übung – nur dass die Arme im Wechsel gestreckt werden.



- Hände an die Schultern und Schultern nach hinten kreisen.



- Hände an die Schultern führen, nach oben strecken – wieder an die Schultern und runter.



- Hände auf dem Rücken falten und langsam nach oben wandern.

