



# Zehn Rückenregeln für Osteoporose- patienten

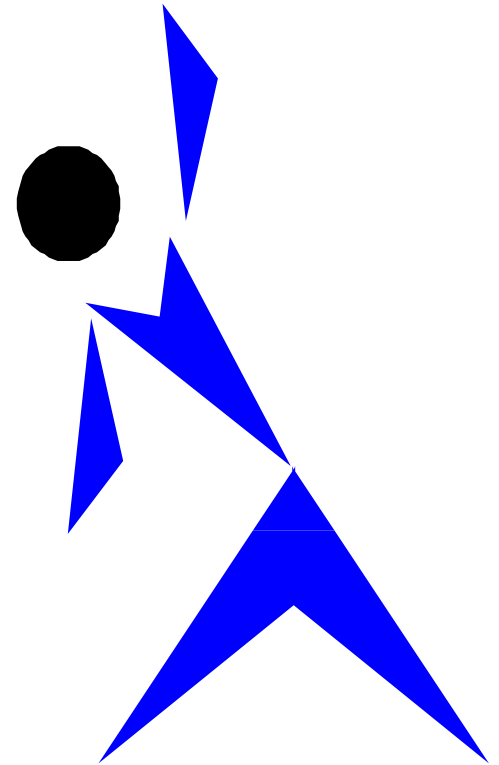
Praxis für Physiotherapie  
- Reinhard Jesse –  
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 13  
17192 Waren (Müritz)  
Tel.: (03991) 12 15 34

*E-Mail: [info@physiotherapie-reinhard-jesse.de](mailto:info@physiotherapie-reinhard-jesse.de)  
[www.physiotherapie-reinhard-jesse.de](http://www.physiotherapie-reinhard-jesse.de)*

## Öffnungszeiten



Mo. – Do. 07:30 – 17:30 Uhr  
Fr. 07:30 – 12:00 Uhr  
sowie Termine nach  
Vereinbarung



**1. Du sollst Dich bewegen**

- Bewegungsmangel führt zur Osteoporose
- Kontrakturen können so therapiert bzw. verhindert werden
- Muskelkraft wird erhalten
- Koordination, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit werden verbessert (Frakturprophylaxe)

**2. Halte den Rücken gerade**

- Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Entgegenwirken einer weiteren Kyphosierung
- Reduktion der Schmerzen

**3. Gehe beim Bücken in die Hocke**

- Entlastung der Lendenwirbelsäule,
- Erweiterung des Aktivitätsfeldes durch Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Frakturprophylaxe

**4. Hebe keine schweren Gegenstände**

- Frakturprophylaxe,
- Entgegenwirken einer weiteren Kyphosierung

**5. Verteile Lasten und halte sie dicht am Körper**

- Erweiterung des Aktivitätsfeldes,
- Frakturprophylaxe
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur

**6. Halte beim Sitzen den Oberkörper gerade und stütze die Arme leicht ab**

- Entlastung und Schmerzlinderung
- Erleichterung der Atmung
- Verbesserte Durchlüftung und Durchblutung der Lunge

**7. Ziehe beim Liegen öfter die Beine an**

- Entlastung der Lendenwirbelsäule
- Schmerzreduktion

**8. Treibe Sport**

- Günstig für Osteoporosepatienten sind Radfahren, Spazieren gehen und Rückenschwimmen

**9. Trainiere täglich die Rückenmuskulatur**

- Gekräftigte Rückenmuskulatur gibt dem Skelett mehr Sicherheit,
- Verbesserung der Aufrichtung
- Entgegenwirken einer weiteren Kyphosierung

**10. Schmerzen beachten**

- Schmerzgrenze unbedingt beachten und nicht darüber hinausgehen