

INHALT

Vorwort	6
Geleitwort Robert Schleip	8
1 WAS IST OSTEOPOROSE?	11
Entstehung von Osteoporose	12
Verbreitung und Entwicklung von Osteoporose	16
Folgen von Osteoporose	21
2 SCHMERZFREI TROTZ OSTEOPOROSE SO HILFT PHYSIOTHERAPIE	23
Neue Wege in der Osteoporose-Physiotherapie	24
Physiotherapeutische Maßnahmen im täglichen Leben	29
Physiotherapeutische Übungen	30
Diese Übungen sollten Sie nicht (mehr) machen	33
3 PHYSIOTHERAPIE GEGEN OSTEOPOROSE SO HELFEN SIE SICH SELBST	39
Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit	40
So funktioniert das Übungsprogramm	40
Ihr Weg zu weniger Schmerzen: behalten Sie Ihre Entwicklung im Blick	45
Schmerzempfinden, Bewegungsgefühl und Bauchgefühl täglich festhalten	46
Testen Sie sich selbst	49

4 DIE ÜBUNGEN 55

Physiotherapeutische Hausapotheke	56
Maßnahmen zur Schmerzlinderung	60
Entlastungshaltungen	65
Physiotherapeutische Aktivitäten im täglichen Leben	70
Sturzprophylaxe	81
Körperaufrichtung	89
Gleichgewichtsschulung	94
Trahieren: Auseinanderziehen	97
Mobilisieren	100
Dehnen	106
Kräftigen	112
Koordinieren	124
»Just-for-Fun«-Übungen – zurück ins Bewegungsglück	130

5 ÜBUNGSPROGRAMME TOP-SIX- UND TOP-TEN-ÜBUNGEN 135

Knochengesund durch den Alltag – Top Six	136
Erste Hilfe bei Osteoporose-Schmerzen – Top Six	138
Keine Angst vor Stürzen – Top Six	140
Den Körper wieder aufrichten – Top Six	142
Gut Luft holen trotz Atembeschwerden – Top Six	144
Dem Schwindel wirksam begegnen – Top Six	146
Das Gangbild verbessern – Top Six	148
Selbsthilfe nach Radius-Frakturen – Top Six	150
Kurzprogramm gegen Osteopenie für jeden Tag – Top Ten ...	152
Kurzprogramm gegen Osteoporose für jeden Tag – Top Ten ...	154
Kurzprogramm bei manifester Osteoporose für jeden Tag – Top Ten	156

Übungs- und Maßnahmenverzeichnis	158
Quellen- und Literaturverzeichnis	159
Danksagung	160
Über die Autorin	160