

# INHALT

Vorwort .....	6
Geleitwort Robert Schleip .....	8
<b>1 WAS IST OSTEOPOROSE? .....</b>	<b>11</b>
Entstehung von Osteoporose .....	12
Verbreitung und Entwicklung von Osteoporose .....	16
Folgen von Osteoporose .....	21
<b>2 SCHMERZFREI TROTZ OSTEOPOROSE     SO HILFT PHYSIOTHERAPIE .....</b>	<b>23</b>
Neue Wege in der Osteoporose-Physiotherapie .....	24
Physiotherapeutische Maßnahmen im täglichen Leben .....	29
Physiotherapeutische Übungen .....	30
Diese Übungen sollten Sie nicht (mehr) machen .....	33
<b>3 PHYSIOTHERAPIE GEGEN OSTEOPOROSE     SO HELFEN SIE SICH SELBST .....</b>	<b>39</b>
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