

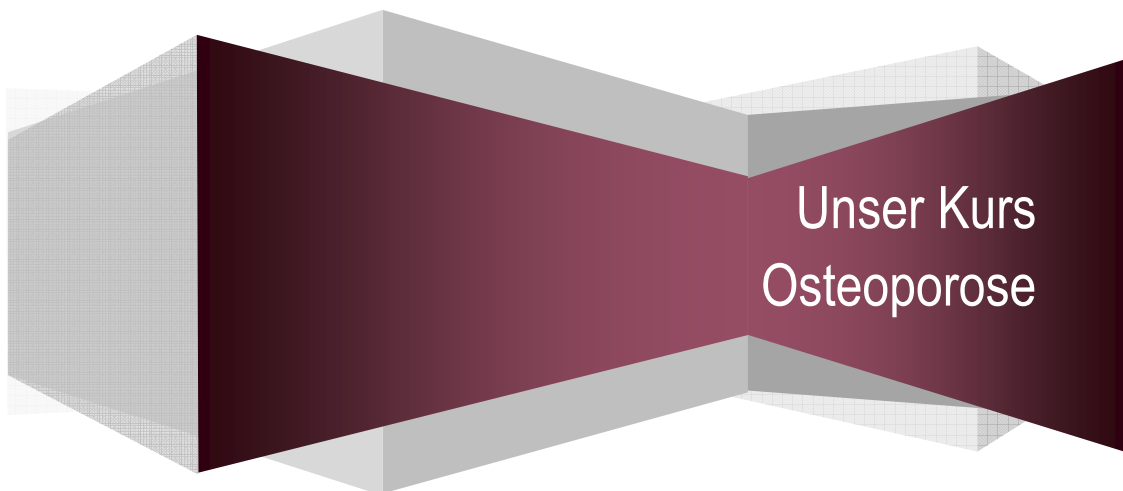


das Fitness-Center für
Gesundheitsbewusste

Sports for Everybody

Auf der Weide 28

67363 Lustadt



Definition und Ursache der Osteoporose:

Osteoporose ist eine Erkrankung, charakterisiert durch eine geringe Knochenmasse bei einer beeinträchtigten mikroarchitektonischen Knochenstruktur und einer damit verbundenen erhöhten Knochenbruchanfälligkeit.

Osteoporose verkürzt diesen Abbauprozess durch einen Verlust der Spongiosa (Knochensubstanz im Innern des Knochens). Der Abbau des kompakten Knochens (Knochenmantel) verläuft fast parallel zur Altersatrophie

Ab dem 40. Lebensjahr unterliegt jeder Mensch natürlichen Knochenabbauprozessen. Osteoporose ist eine Erkrankung, die sich in der Regel bei Frauen nach dem 45. beziehungsweise bei Männern ab dem 55. Lebensjahr manifestiert. Frauen sind mehr als doppelt so häufig betroffen wie Männer. Die Angaben zur Prävalenz und Inzidenz sind schwankend. Die Prävalenz wird für Deutschland zwischen 4 und 8% der Gesamtbevölkerung angegeben.

Risikofaktoren der Osteoporose:

Die eindeutigen Ursachen sind noch nicht geklärt. Man vermutet genetische Faktoren. Typische Osteoporosepatienten sind weiße schlanke Frauen mit sitzender Beschäftigung, geringer Sonnenexposition, haben

mehrere Kinder gestillt, rauchen und ernähren sich kalziumarm. Osteoporose gehört zu den zahlreichen

endokrinologischen Erkrankungen, die mit der Lebensweise oder zumindest mit biologischen Ereignissen (= Risikofaktoren) in Verbindung stehen, die absehbar sind und zum Teil verhindert werden können ⇒ Präventionskonzepte zielen auf diese Risikofaktoren ab.

Typische Symptome sind:

- ☞ Knochenschmerzen (besonders im Rücken)
- ☞ Pathologisch gesteigerte Frakturbereitschaft (in erster Linie Oberschenkelhals, Wirbelkörper und Handgelenk)
- ☞ Durch das keilförmige Abflachen von Wirbelkörpern kommt es zu einem Rundrücken und die Person wird kleiner

Bedeutung des Krafttrainings bei Osteoporose:

Der altersbedingte Verlust an Kraft, Muskelmasse und Knochendichte kann durch Krafttraining positiv beeinflusst werden. Die Intensität der Belastung für die Steigerung der Knochendichte ist wichtiger als die Satzzahl.

Grundsätze für ein Krafttraining mit Osteoporosepatienten:

- ☞ Das Krafttraining muss speziell auf die Anpassungserscheinungen der Knochensubstanz gerichtet sein; die Effekte sind lokal
- ☞ Der Trainingsreiz muss Alltagsbelastungen deutlich überschreiten (Prinzip des trainingswirksamen Reizes)
- ☞ Die Trainingsreize müssen dauerhaft und kontinuierlich erfolgen, ansonsten gehen die positiven Effekte wieder verloren (Prinzip der Dauerhaftigkeit und Kontinuität)
- ☞ Personen mit geringer Knochendichte haben das größte Anpassungspotential
- ☞ Das Training muss stets an den individuellen Voraussetzungen des Patienten ausgerichtet sein (Prinzip der Individualität und Altersgemäßheit)

Empfohlene Belastungsparameter für ein Krafttraining zur Knochenmineralisierung

Dauer des Programms	1 Jahr
Belastungsumfang	5 – 12 Ganzkörperübungen zu je 3 Sätzen
Reizdauer	8 – 12 WH.
Intensität	75 – 85 % des 1-RM