

Physiopark

REGENSBURG



"gefällt mir" auf facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

Dezember 2021

1. Unsere Bitte: gehen Sie zum Impfen!
2. Osteoporose – wenn die Knochen „nachlassen“
3. Osteoporose – Training und Medikation

1. Unsere Bitte: gehen Sie zum Impfen!

#ZusammenGegenCorona

Physioparks,
REGENSBURG!

Beschützen, statt nur behandeln.
Gehen Sie zum Impfen!

Physiopark IM GWERBEPARK
Physiopark BEI DEN ARCADEN FPZ

Das gesamte Physiopark Team ist bereits geimpft - um unsere Patientinnen und Patienten zu schützen. Und natürlich auch uns selbst sowie unsere Mitmenschen.

Mehr denn je sind jetzt Solidarität und Vernunft gefragt. Wir bitten Sie deshalb: lassen Sie sich impfen! Wenn Sie bereits 2x geimpft sind, tun Sie mit der 3. Impfung (Booster) das derzeit Bestmögliche dafür, dass wir diese Pandemie endlich hinter uns lassen können!

Informieren Sie sich beim Bundesministerium für Gesundheit: www.zusammengegegenecorona.de

Vielen Dank - und bleiben Sie fit!

Ihr Physiopark Team



Festtagsgrüße

Ein weiteres Jahr, abermal Corona Pandemie, neigt sich zu Ende. Wieder haben uns Ihre Geduld und Ihre Unterstützung sehr geholfen, den Praxisbetrieb so „normal“ aufrecht zu erhalten. Dafür herzliches Dankeschön!

War es das letzte „Coronajahr“ erfolgreich. Begleitet uns die Feste. Dann überstehen wir auch die Wintermonate im Physiopark: gemeinsamer Partnern, Dienstleistern und das.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie gleichermaßen besinnliches und frohlich in das neue Jahr zu gehen!

Ihr Physiopark Regensburg

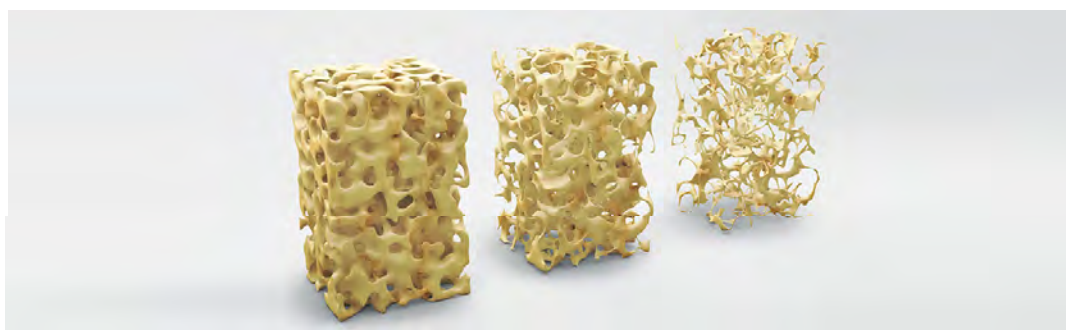
Besuchen Sie unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen uns

Empfehlen Sie uns weiter - Familienmitglieder werden sich sicherlich ebenfalls über nützliche Informationen zu Gesundheit, bei

Newsletter empfehlen und weiterleiten
<http://us2.forward-to-friend.com/forward-to-friend?u=983a5b66e61523099b72fab62>



2. Osteoporose – wenn die Knochen „nachlassen“

Unter Osteoporose versteht man grundsätzlich eine unnormal schnelle Abnahme der Knochendichte. Mit zunehmendem Alter ist die schwindende Dichte der Knochen normal. Bei manchem verringert sie sich jedoch stärker als bei anderen. Wird ein bestimmter Wert unterschritten, spricht man von Osteoporose. Betroffen sind vor allem ältere Menschen, Frauen für gewöhnlich eher als Männer.

Mit geringerer Knochendichte steigt das Risiko für Knochenbrüche - besonders für Ältere ist dies problematisch weil ein Bruch im Alter schlechter heilt und ernste Folgen haben kann.

Wirksame Vorbeugung ist möglich

Es lässt sich viel dafür tun, die Knochen stabil zu halten. Vor allem körperliche Aktivität und kalziumreiche Ernährung sind wichtig. Nicht zu rauchen ebenfalls. Unter bestimmten Umständen können Medikamente zur Stärkung der Knochen sinnvoll sein.

Die Ursachen

Im Inneren der Knochen findet sich ein Gerüst aus filigranen Knochenbälkchen (Trabekel). Aufgebaut ist es ähnlich einem Schwamm, dieses Knochengerüst wird darum auch als „Spongiosa“ bezeichnet. Bilden sich viele der Knochenbälkchen zurück, werden die Hohlräume dazwischen größer und die Knochendichte nimmt ab. Es entsteht eine Osteoporose.

Die Symptome

Häufig bleibt die Osteoporose unbemerkt, es gibt jedoch auch sichtbare Anzeichen dafür. So kann z. B. die Wirbelsäule leicht einsacken wodurch sich die Körpergröße etwas verringert. Bei fortgeschrittener Osteoporose kann es zu gebückter Haltung oder einem „Buckel“ im oberen Bereich der Wirbelsäule kommen. Brüche an den Wirbelkörpern sind dafür die Ursache. Sie lassen die Wirbelsäule etwas zusammensacken und können zu Rückenschmerzen führen. Häufig bemerken die Betroffenen solche Brüche jedoch gar nicht.

Nicht selten wird die Osteoporose erst nach einem schmerzhaften Knochenbruch erkannt. Neben den Wirbelkörpern treten solche Brüche typischerweise an Becken oder Hüfte, den Handgelenken, Oberarmknochen oder Rippen auf. Bei einigen Menschen werden die Knochen mit der Zeit so brüchig, dass bereits das Heben einer schweren Einkaufstasche oder ein Stolpern zum Bruch eines Wirbelkörpers führen kann.

Welche Risikofaktoren gibt es?

Bekannt sind verschiedene Faktoren, die das Osteoporoserisiko erhöhen. Manche lassen sich beeinflussen, andere nicht. Hauptrisikofaktoren sind:

- höheres Alter
- weibliches Geschlecht
- Rauchen
- Osteoporose in der Familie
- Vitamin-D-Mangel
- Kalziummangel
- mangelnde Bewegung
- geringes Körpergewicht (im Verhältnis zur Körpergröße)
- vorangegangener Knochenbruch
- starker Alkoholkonsum
- Einnahme von Kortison über längere Zeit

Diagnose - oft nur durch Zufall

Nicht selten wird die Osteoporose nur zufällig festgestellt, etwa wenn aus anderen Gründen eine Röntgenuntersuchung des Oberkörpers durchgeführt wird. Manchmal werden dabei Brüche an den Wirbelkörpern sichtbar. Auch durch einen überraschenden Knochenbruch kann die Krankheit auffallen - nach einem Sturz aus normaler Stehhöhe, welcher schon zu einem Knochenbruch führt.

Durch eine gezielte Untersuchung, der Knochendichtemessung (Osteodensitometrie), lässt sich bestimmen, ob die Knochendichte verringert ist. Hierbei wird mittels Röntgen bestimmt, wie viel Mineralsalz der Knochen enthält.

Ausgedrückt wird das Ergebnis der Knochendichtemessung als „T-Wert“, englisch „T-Score“. Der T-Wert 0 entspricht der Knochendichte eines jungen und gesunden Erwachsenen (Alter 20 - 30 Jahre). Gemäß der Weltgesundheitsorganisation gilt ein T-Score:

- bis -1 als normal
- zwischen -1 und -2,5 als vermindert (Osteopenie)
- gleich oder kleiner als -2,5 als Osteoporose.

Das Risiko für Knochenbrüche ist durch die Knochendichtemessung allein nicht zuverlässig zu bestimmen. Für die Knochengesundheit sind neben der Knochendichte Faktoren wie das innere Gerüst des Knochens und die Belastbarkeit der Knochensubstanz ausschlaggebend. Der allgemeine Gesundheitszustand und zusätzliche Risikofaktoren müssen ebenfalls mit einbezogen werden. Weitere Untersuchungen können hilfreich sein, um andere Erkrankungen als Ursache für einen Knochenabbau auszuschließen, z. B. eine Blutuntersuchung.

Vorbeugung vor Osteoporose

Es gibt einige Möglichkeiten, seine Knochen fit zu halten. Dazu gehören z. B. neben regelmäßiger Bewegung eine kalziumreiche Ernährung. Nichtraucher sind klar im Vorteil. Gehen Sie vor die Tür, tanken Sie Licht: eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D ist wichtig. Für die Produktion dieses Vitamins benötigt der Körper ausreichend UV-Strahlung aus dem Sonnenlicht.

Nahrungsergänzungsmittel mit Kalzium und Vitamin D bringen Studien zufolge für die meisten Menschen keinen Nutzen. Im ungünstigen Fall erhöhen sie sogar das Risiko für Nierensteine. Nahrungsergänzungsmittel können lediglich bei pflegebedürftigen und wenig mobilen Menschen sinnvoll sein weil diese oft nur wenig Zeit in der Sonne verbringen und sich häufig nicht mehr ausreichend bewegen können.

Stürzen vorbeugen

Osteoporose erhöht die Gefahr von schweren Knochenbrüchen, größter Risikofaktor sind dabei Stürze. Besonders ältere Menschen sollten darum Stürzen vorzubeugen. Hier hilft Bewegung: Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert Trittsicherheit und Koordination! In der häuslichen Umgebung sollten außerdem Türschwellen oder lose Kabel und Teppiche entfernt werden da diese oft Ursache von Stürzen sind. Auch bestimmte Medikamente können das Risiko für Stürze erhöhen. Der Arzt sollte prüfen, ob wirklich alle Medikamente nötig sind sowie eventuelle Wechselwirkungen identifizieren.

Behandlung mit Medikamenten

Zur Behandlung der Osteoporose stehen auch spezielle Medikamente zur Verfügung. Diese sollen den Knochenabbau bremsen oder den Aufbau der Knochenstruktur fördern. Häufig werden Bisphosphonate eingesetzt. Sinnvoll ist die Behandlung mit Medikamenten, wenn bereits Knochenbrüche aufgetreten sind oder ein hohes Risiko besteht. Dies wäre der Fall, wenn die Knochendichte sehr niedrig ist oder mehrere Risikofaktoren für Knochenbrüche zusammenkommen. Soll mit Medikamenten behandelt werden, wird deren Einnahme in der Regel über mehrere Jahre hinweg empfohlen.

Besonders bei Menschen mit nur gering erhöhtem Knochenbruchrisiko oder nur leicht verringerter Knochendichte (Osteopenie) sind Vor- und Nachteile einer Behandlung mit Medikamenten gut abzuwägen. Ärztlicher Rat ist hier gefragt.

3. Osteoporose – Training und Medikation

Eine weitere anerkannte Strategie für die Behandlung von Osteoporosepatienten ist ein spezielles Training. Hierbei sind jedoch hochintensive Trainingsreize (z. B. hohe Lasten) notwendig, um positive Adaptionen im Knochen auszulösen. Bislang liegen allerdings nur wenige Studien vor, die sowohl ein Training mit unterschiedlichen Intensitäten als auch die Auswirkungen einer gleichzeitigen Einnahme von Osteoporose-Medikamenten untersuchen. Ganz aktuell ist die folgende, aus 2021.

Hauptziel der „Medication and Exercise for Osteoporosis“ (MEDEX-OP) Studie war es, die Unterschiede zwischen zwei verschiedenen Trainingsarten bei der Verbesserung der Knochendichte zu ermitteln. Verglichen wurden:

1. ein Training mit hoher Last (mit und ohne Osteoporose Medikament)
2. ein Training mit geringer Last (mit und ohne Osteoporose Medikament)

Gruppen von Probanden führten hierzu unterschiedliche Programme aus. Die einen trainierte nach dem „HiRIT-Programm“ (High intensity Resistance Training), die anderen nach dem „Buff Bones“ Programm. Der Umfang betrug in beiden Gruppen 2x45 Minuten pro Woche über einen Zeitraum von 8 Monaten.

Insgesamt wurden 4 Gruppen gebildet:

1. hohe Last (HiRIT)
2. hohe Last, zusätzliche Einnahme von Medikamenten (HiRIT-Med)
3. niedrige Last (BB)
4. niedrige Last, zusätzliche Einnahme von Medikamenten (BB-Med)

Untersucht wurden u. a. die Dichte verschiedener Knochen, Körperzusammensetzung und Körpergröße, Sicherheit des Programms sowie bestimmte Rahmenbedingungen.

Ergebnisse:

Primär wurden für die Ergebnisse der Studie die Knochenmineraldichte der Lendenwirbelsäule und der Hüfte nach 8 Monaten betrachtet. Zusammengefasst ergaben sich folgende Erkenntnisse:

- „HiRIT“ verbesserte die Knochenmasse der Wirbelsäule stärker, im Vergleich zu „Buff Bones“.
- Beide Programme verbesserten die funktionelle Leistungsfähigkeit, „HiRIT“ brachte in bestimmten Bereichen jedoch Vorteile.
- In den HiRIT-Gruppen bestand eine positive Beziehung zwischen maximal gehobenem Gewicht sowie der Veränderung der Knochenmasse der Wirbelsäule und der Muskelkraft.
- Analysen deuten darauf hin, dass eine gleichzeitige Medikamenten Einnahme die Wirksamkeit von Übungen in bestimmten Körperregionen verstärkt.
- Beide Programme wurden gut vertragen, es traten kaum unerwünschte Nebenwirkungen auf.
- „HiRIT“ reduzierte das Risiko für Knochenbrüche signifikant stärker als „Buff Bones“.

Das Fazit: „Mehr ist mehr“ - Training mit hoher Intensität

- Hochintensive Trainingsprogramme wirken signifikant besser als das Training mit niedrigeren Intensitäten bei der Verbesserung von Knochendichte und Beinkraft.
- Die zusätzliche Einnahme von Osteoporose Medikamenten scheint die Wirksamkeit des Trainings weiter zu verstärken.
- Ein hochintensives Training ist sicher - wenn es korrekt ausgeführt wird.

Behandlung von Osteoporose: Übungen

Holen Sie vor Aufnahme eines Trainings den Rat Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes ein!

Grundsätzlich soll am Anfang für zwei Wochen mit leichtem Gewicht trainiert und die Bewegungen erlernt werden. Ab der dritten Woche werden die Gewichte erhöht.

Kreuzheben

Variante „Rumänisches Kreuzheben“ - Minimale Kniebeuge, starke Oberkörper-Vorlage



Kniebeuge



Schulterpresse („Military Press - Propellers“)



Balance Übungen: jeweils 20 Sekunden, drei Durchgänge



1. Sagittal 2. Transversal 3. Frontal



4. Bipedal 5. Unipedal: nicht dominanter Fuß auf Matte 6. Tandem

Fragen zur Osteoporose? Sprechen Sie uns an!

Auch auf diesem Themenfeld sind wir im Physiopark fit und immer für Sie da! Wenn Sie Fragen zur Behandlung von Osteoporose haben oder es darum geht, Ihre Individuelle Behandlung optimal zu planen und umzusetzen kommen Sie gerne auf uns zu.

Besuchen Sie auch unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich bestimmt ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

Newsletter empfehlen und weiterleiten:<http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=87cb30c4db&e=a6762b6707>