

Der Knochenbau ist eine dynamische Skulptur

Osteoporose ist durch Bewegung behandelbar!

Viele Frauen über 60 Jahren und Männer über 70 Jahren leiden unter einer sogenannten primären Osteoporose. Durch die Erkrankung kommt es zu einem Abbau der Knochenstruktur, die Knochenfestigkeit und die Widerstandsfähigkeit lassen nach. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, schmerzhafte Knochenbrüche z. B. an der Wirbelsäule und den Hüftgelenken zu erleiden. Neben der medikamentösen Behandlung ist die Sturzprophylaxe ein wesentlicher Bestandteil der Therapie. Zur Verbesserung der Gangsicherheit hat sich die Versorgung mit aktiven sensorischen Einlagen bewährt.

Nach der Diagnosestellung durch eine Knochendichtemessung besteht die klassische Therapie in der Gabe knochenaufbauender und knochenabbauhemmender Medikamente sowie der Zufuhr von Vitamin D und Calcium. In Einzelfällen kann auch eine Hormonersatztherapie sinnvoll sein, um den Raubbau an den Knochen zu unterbinden. Doch auch Sport, Bewegung und körperliche Belastung sowie eine gesunde Ernährung spielen für den Knochenstoffwechsel eine bedeutende Rolle. Mehr Bewegung und Belastung führt zu Knochenaufbau, Bewegungsmangel zu Knochenabbau.

Das Knochengerüst – dynamische Skulptur mit feinsten Architektur

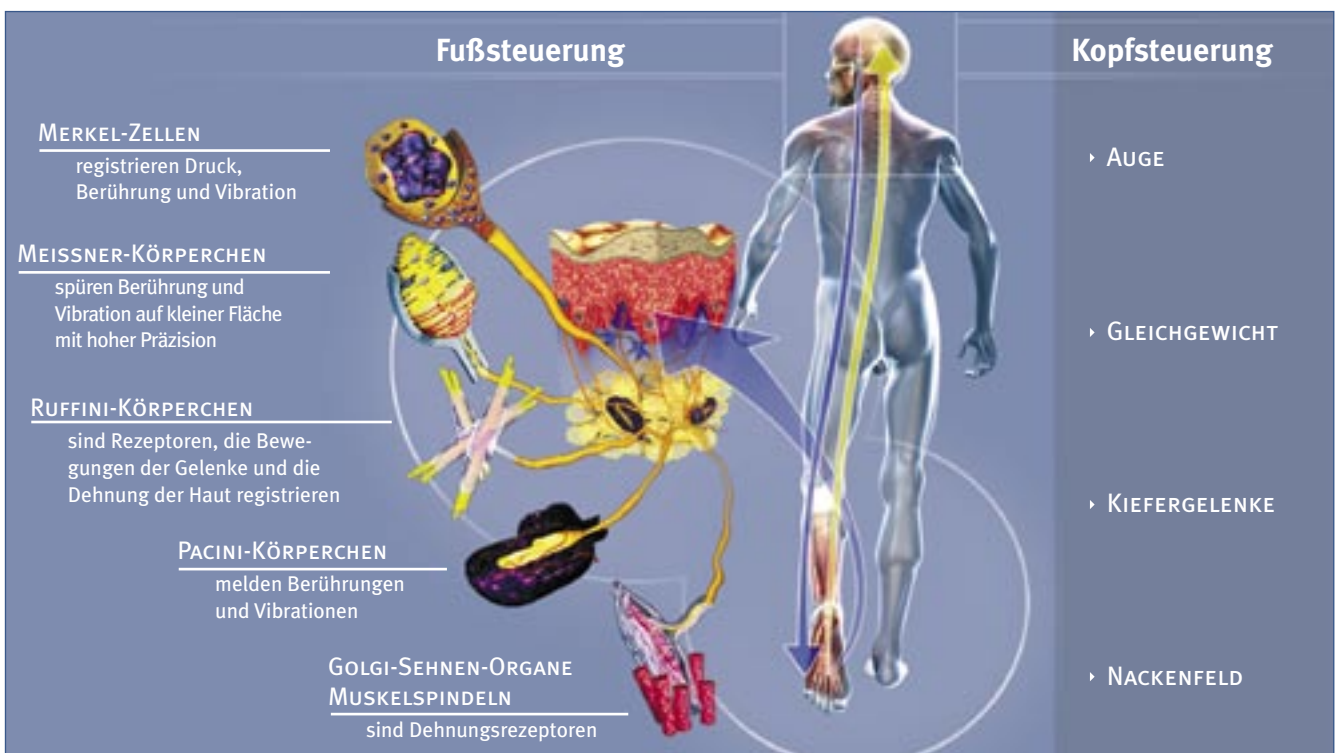
Betrachtet man einen Knochen von innen, so fällt auf, dass die Struktur aus vielen einzelnen Knochenbälkchen besteht, die quasi ein engmaschiges Netz bilden. Je weiter die Osteoporose fortschreitet, desto weniger Knochenbälkchen sind noch vorhanden. Beim gesunden Menschen sorgt der Knochenstoffwechsel dafür, dass der Knochen stabil und gesund bleibt. Einen wichtigen Beitrag hierzu leisten unsere Muskeln. Durch aktive Muskelkontraktionen wird der Knochen belastet, wor-

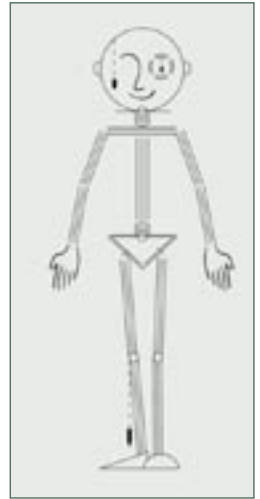
Steuerung der Körperhaltung

Das Nervensystem gliedert sich in:

- Gleichgewicht und Hören
- Sehen und räumliche Orientierung
- Kopfkontrolle durch Nackenmuskulatur
- Tastwahrnehmung und Muskelstellreflexe der Füße

auf er mit vermehrtem Knochenaufbau reagiert. Dies ist physiologisch sinnvoll, da die Knochen entsprechend ihrer Belastung stabil bleiben müssen. Auch für





Osteoporosepatienten stellt die gezielte Belastung somit ein effektives Training für die Knochen dar. Wer seine Knochen stärken möchte, der muss also auch etwas für seine Muskeln zu tun. Spezialisierte Ärzte und Orthopäden bieten aus diesem Grund nicht nur die klassische Osteoporosetherapie an, sondern behandeln ihre Patienten von Kopf bis Fuß.

Fehlhaltungen vermeiden!

Gezielte Kraft- und Koordinationsübungen fördern ein gestärktes und angepasstes Knochen- und Muskelsystem.

Damit es nicht zu Fehlhaltungen kommt oder um bereits bestehende Fehlhaltungen zu korrigieren, ist eine Haltungs- und Bewegungsanalyse sinnvoll. Ein spezialisierter Arzt kann so erkennen, welche Dysbalancen vorliegen. Dabei kommt unseren Füßen eine besondere Bedeutung zu. Da sie die Basis unseres Körpers bilden, stabilisieren sie unsere gesamte Körperhaltung. Während des Stehens und Gehens werden über das Nervensystem permanent Signale von den Füßen an das Gehirn gesendet. So vernetzt, erfolgt über die Nerven der Füße, die Muskeln und den gesunden

Knochen die Aufrichtung des Körpers! **Die Körperhaltung ist kein Zufall, sondern das Zusammenspiel sensibler Systeme von Kopf bis Fuß.** Gerade für Osteoporosepatienten spielt die Fußsteuerung als Basis des sicheren Ganges eine herausragende Rolle, da Stürze bei ihnen überdurchschnittlich häufig mit Frakturen einhergehen. Die Sturzvermeidung ist somit ein zentraler Baustein der Osteoporose-Behandlung. Neben der medikamentösen Behandlung kann ein Training der Fußsteuerung helfen. Hierfür sind spezielle, sensomotorische Einlagen, welche aufsteigende Muskelketten gezielt aktivieren, das Mittel der Wahl. Bereits durch tägliches Tragen wird mit jedem Schritt die Körperhaltung sowie die Gangsicherheit verbessert. So rundet die Behandlung mit sensomotorischen Einlagen die ganzheitliche Behandlung der Osteoporose überzeugend ab.

Wirkungsweise sensomotorischer Einlagen

- Die Fußmuskulatur wird stimuliert und so die einzelnen Muskelgruppen mit jedem Schritt gekräftigt. Schmerzen und Fehlfunktionen können aufgelöst werden.
- Die vom spezialisierten Orthopäden verschriebenen, weich und prallelastisch gefüllten Einlagen aktivieren die Reflexzonen der Fußsohlen. Für jeden Patienten werden die Einlagen individuell befüllt, sodass sich die Körperhaltung gezielt trainieren lässt und der Gang wieder sicher wird.
- Die Muskelpumpe der Beine wird aktiviert, wodurch die Beine entstaut werden und das Gehen und Stehen auf natürliche Weise erleichtert wird.



von Mina Stern