

Osteoporose**1wöchiges Bewegungsprogramm für Zuhause**

Das folgende Programm für das tägliche Üben zuhause soll keinesfalls die krankengymnastische Behandlung ersetzen, sondern wirkungsvoll ergänzen. Es soll helfen, die Beweglichkeit von Osteoporose-Betroffenen zu erhalten oder sie wiederzugewinnen. (Besprechen Sie es mit Ihrem Arzt oder Ihrem Krankengymnasten) !

Tägliches Aufwärm-Programm vor der Gymnastik

Stellung	Ausführung	Beachten
Gehen	- lockeres Gehen in ganz normaler Schrittweite Arme schwingen mit	Füße abrollen von den Fersen zu den Zehen
	- kleine Trippelschritte auf den Zehen - kleine Trippelschritte auf den Fersen	abwechselnd
freier Stand	- Arme abwechselnd vor und zurück schwingen - Arme gleichzeitig schwingen - Schultern locker nach hinten kreisen	mitwippen (federn)
	- die Arme hinten halten und Schulterblätter zusammenziehen	Brust rausstrecken
Wand*	- Hände zu Fäusten ballen, dann die Finger so weit wie möglich spreizen	Handgelenk in einer Linie mit dem Arm
	- Hände zu Fäusten ballen und die Arme so weit es geht langsam Richtung Decke führen, die Hände öffnen und die Finger strecken, dann die Arme langsam wieder nach unten bewegen	Schultern nicht von der Wand lösen

- * → fester Standpunkt an einer Wand: Schultergürtel straffen, Bauch einziehen, Brust raus! Nicht verkrampfen, nicht die Luft anhalten, sondern ruhig weiteratmen. Arme hängen locker zur Seite herab. Rücken lehnt vom Schultergürtel bis zum PO leicht an der Wand. Beide Füße stehen etwa eine Fußlänge von der Wand entfernt nebeneinander auf dem Boden. Die Füße stehen ca. hüftbreit auseinander und sind leicht gebeugt. Den Kopf Richtung Decke strecken.
- Alle Übungen immer auf beide Seiten ausführen, dabei niemals die Luft anhalten sondern ruhig weiteratmen. Nach den einzelnen Übungen eine kleine Verschnaufpause einlegen und die Arme bzw. Beine locker ausschütteln.
- **Dehnübung!** ca. 20 Sekunden halten und 2-3x wiederholen

Montags-Programm

Stellung	Ausführung	Beachten
Wand*	Nacken strecken und Kopf aufrichten: - Kopf langsam nach rechts und nach links drehen	- Augen machen die Bewegung mit → Dehnübung
	- beide Arme zur Seite ausstrecken und den Oberkörper langsam auf eine Seite schieben, nun die Hände aufstellen und → einen schweren Schrank zur Seite schieben	- PO bleibt wo er ist
	Arme in waagerechter Haltung wie oben, die Handinnenflächen zeigen zur Decke: - Hände zu Fäusten ballen und die Handgelenke nach oben biegen - Fäuste öffnen und die Handgelenke nach unten beugen (die Finger zeigen zum Boden)	- Handrücken zeigen nach außen - Handinnenflächen zeigen nach außen
	Arme in waagerechter Haltung wie oben, die Handrücken an die Wand drücken: - das Gewicht auf ein Bein verlagern und das andere Bein zur Seite anheben dabei den Fuß hochziehen, - das abgehobene Bein etwas nach innen drehen und noch etwas weiter abspreizen, wieder absenken und wiederholen	- Zehspitzen zur Nase - Rücken bleibt an der Wand
Schrittstellung**	- die hintere Ferse fest in den Boden drücken und das vordere Knie noch etwas nach vorne schieben, die Bauchdecke spannen und den Bauch einziehen	- beide Fußsohlen sind am Boden → Dehnübung

** → Schrittstellung zur Wand:

Eine Schrittweite von der Wand entfernt aufstellen, so daß die Unterarme bequem an die Wand gelehnt werden können. Das hintere Bein ist gestreckt, das vordere ist gebeugt. Das Knie des vorderen Beines ist über dem Fuß (nicht weiter vorne). Beide Fußspitzen zeigen zur Wand. Kopf, Wirbelsäule und hinteres Bein bilden eine Linie

Dienstags-Programm

Stellung	Ausführung	Beachten
Wand*	rechten Arm etwas abspreizen und Handrücken gegen die Wand drücken, linkes Knie (90° Winkel) anheben und den Fuß anziehen. Die linke Hand von außen an den Oberschenkel legen: - das rechte Knie gegen den Widerstand der linken Hand nach außen drücken und halten	- Oberschenkel und Fuß zeigen waagrecht nach vorne
	- wie oben aber die linke Hand am Innenschenkel auflegen und das rechte Knie kräftig gegen die linke Hand nach innen drücken	
	- ein Ohr langsam Richtung Schulter neigen	→ Dehnübung
	Arme waagrecht nach vorne ausstrecken, die Handinnenflächen zeigen zueinander nach innen: - einen Arm aus dem Schultergelenk heraus nach vorne schieben und halten	- Schulterblatt löst sich von der Wand
	Arme zur Seite ausstrecken, Handrücken zeigen zur Decke, die Hände sind zu Fäusten geballt: - die Handgelenke so weit wie möglich nach unten beugen, halten und wieder strecken	- Daumen liegt über den Fingern
	in jede Hand ein Glas oder ein Tasse nehmen, die Oberarme und die Ellbogen liegen nah am Körper, Schultern drücken gegen die Wand: - die Gläser langsam bis Brusthöhe anheben und wieder absenken	- Spannung verlagert sich beim Anheben von den Schultern in den Rumpf
	die Unterarme anheben und vor der Brust kreuzen: - die Brust aus den Schulterblättern heraus gegen die Arme drücken	- Schultern bleiben an der Wand - Armposition verändert sich nicht
Gesicht zur Wand	einen Schritt von der Wand entfernt stehen, mit den Händen in Augenhöhe an der Wand abstützen, Beine leicht gegrätscht: - eine kleine Kniebeuge machen	- Fersen bleiben auf dem Boden
	wie oben (Knie leicht gebeugt): - im Ellbogen einknicken bis die Unterarme an der Wand lehnen	- Kopf und Wirbelsäule eine Linie → Dehnübung
Wand*	Arme angewinkelt nach oben, Hände geöffnet, Finger gespreizt: → einen schweren Gegenstand hochstemmen	- Spannung in den Schulterblättern
	wie oben, die Ellbogen nach außen ziehen: - Arme so weit wie möglich nach oben drücken	
	Arme seitlich vom Körper wegspreizen, Handrücken gegen die Wand drücken, Gewicht auf das rechte Bein nehmen, linkes Bein gestreckt etwas anheben: - das linke Bein so weit wie möglich nach rechts bewegen und dort halten, nun den rechten Fuß vorsichtig nach außen und wieder zurück drehen	- Wirbelsäule aufrecht an der Wand halten - rechtes Knie ist leicht gebeugt
	wie oben aber: - mit gebeugtem Bein	

Mittwochs-Programm

Stellung	Ausführung	Beachten
Hocker***	- Kopf langsam nach vorne sinken lassen und die Schulterblätter leicht gegen die Wand ziehen, den Kopf wieder anheben bis Sie schräg zur Decke schauen können	- Brust nach vorne aufrichten
	- Schultern wechselseitig zu den Ohren hochziehen	- Nacken gerade
	- Schultern von oben nach hinten und von unten nach vorne kreisen lassen	
	Kopf nach rechts neigen (rechtes Ohr Richtung rechter Schulter), linke Hand aufstellen (Handrücken zur Decke) - linke Hand zum Boden drücken und halten	→ Dehnübung
Wand*	Arme seitlich (in Schulterhöhe) ausbreiten, Handrücken zur Decke, Schulterblätter nach hinten anspannen: - die Arme langsam drehen bis die Handinnenflächen zur Decke zeigen	- Arme und Hände bilden eine Linie
	den Oberkörper etwas nach vorne neigen, PO bleibt an der Wand: - Handrücken wechselseitig gegen die Wand drücken	- Rücken und Nacken bilden eine Linie
Schrittstellung**	mit gestreckten Armen an der Wand abstützen: - beide Knie langsam Richtung Wand beugen und wieder aufrichten	- Fersen bleiben am Boden - Knie zeigen immer zur Wand
freier Stand	linke Hand zur Decke strecken (Handrücken zum Boden) – rechte Hand nach unten (Handrücken zur Decke), Gewicht auf das linke Bein nehmen, rechtes Bein etwas anheben und abspreizen (Knie etwas nach innen drehen – Bein ausstrecken) - Standbein beugen/strecken/beugen/strecken ... - gleichzeitig linke Hand nach oben und rechte Hand nach unten drücken	- Körperspannung halten
Hocker ###	die Hände gerade auf den Tisch legen, Fingerspitzen zeigen nach vorne: - die Zehenspitzen nach oben ziehen und die Fersen und die Hände kräftig nach unten drücken - halten	
	die Hände direkt unterhalb der Tischkante zu Fäusten ballen: - Fersen wie oben, mit den Fäusten den Tisch „hoch drücken“ - halten	
	die Hände schräg auf den Tisch legen, Fingerspitzen zeigen zueinander, Ellbogen zeigen zur Seite: - Hände nach vorne schieben – halten - Hände zurück schieben – halten - Fingerspitzen zueinander schieben – halten - Hände auseinander ziehen - halten	- Übungen erfolgen ohne Bewegung

die Handinnenflächen vor der Brust zusammen legen, Fingerspitzen zeigen zur Decke:
- die Hände kräftig gegeneinander drücken - halten

- Schultern bleiben tief

*** →

Hocker an der Wand:
mit geradem Oberkörper auf den Hocker setzen (aufrecht), Rücken an die Wand lehnen, Beine leicht öffnen, Füße etwas vor den Knien fest auf den Boden stellen, Arme hängen locker an der Seite

→

Hocker am Tisch:
mit geradem Oberkörper auf den Hocker setzen (aufrecht), Beine leicht öffnen, Füße etwas vor den Knien fest auf den Boden stellen

Donnerstags-Programm

Stellung	Ausführung	Beachten
Schrittstellung	linkes Bein ist vorne (leicht gebeugt), rechtes Bein ist hinten (gestreckt), linke Hand ruht auf linkem Oberschenkel, rechten Unterarm in Schulterhöhe gegen den Türrahmen legen (Hand liegt flach auf): - Oberkörper sanft nach vorne drücken (gegen den Arm)	→ Dehnübung
Wand*	Arme seitlich anwinkeln und Unterarme und Handrücken gegen die Wand drücken, Brust raus: - Bauch raus und Becken leicht nach vorne kippen (ein Hohlkreuz machen) und halten - umgekehrt in die Ausgangsposition zurückgehen (Bauch rein, Wirbelsäule platt an die Wand drücken, Bauchmuskeln anspannen) und halten	- Schulter und PO bleiben an der Wand
	Oberkörper schräg nach vorne beugen, linke Hand auf linkem Oberschenkel abstützen: - gestreckten rechten Arm nach schräg oben ziehen	- PO an der Wand - Rücken und rechter Arm sind eine Linie
	wie oben aber: - mit beiden Armen ziehen	
Hocker ###	die Hände um die Tischkante legen, Fingerspitzen zeigen nach vorne, Daumen zeigen nach unten: - die Zehenspitzen nach oben ziehen und die Fersen kräftig nach unten drücken, die Hände versuchen, die Tischplatte auseinander zu ziehen - halten	- Übung erfolgt ohne Bewegung
	Fersen wie oben, Hände greifen die Tischkanten seitlich: - versuchen, den Tisch zum Körper heranzuziehen - versuchen, den Tisch vom Körper wegzudrücken	- Übungen erfolgen ohne Bewegung
	Fersen wie oben, Hände flach auf die Tischplatte legen, Daumen etwas abspitzen: - wechselseitig eine Hand etwas abheben und mit der anderen Hand die Tischplatte kräftig nach unten drücken	

Freitags-Programm

Stellung	Ausführung	Beachten
Hocker***	vorne auf die Kante sitzen, die Füße auf die Fersen stellen (Zehenspitzen zeigen zur Decke), Daumen der rechten Hand in den Bauchnabel – den Mittelfinger aufs Schambein stützen, die linke Hand ist auf dem Rücken: - die Fersen kräftig nach unten drücken und mit gestrecktem Oberkörper etwas nach hinten kippen	- nicht an der Wand - Fingerabstand der rechten Hand bleibt immer gleich
	mit total schlechter Körperhaltung auf die Kante des Hockers sitzen (runder Rücken, Schultern nach vorne, schlapper Bauch, Brust sinkt ein, Nacken schiebt nach vorne): - Muskelverspannungen spüren - bewusst richtig hinsetzen (Kopf hoch, Bauch rein, Rücken gerade, Schultern nach hinten, langer Nacken ziehen)	
	ganz am Rand sitzen, linkes Bein anstellen – beide Hände auf den Oberschenkel legen, rechtes Bein nach vorne ausstrecken und auf die Ferse stellen, Oberkörper aus der Hüfte nach vorne neigen: - die Zehen des rechten Fußes zur Nase ziehen und Zehenspitzen wieder vorne absetzen	Rücken, Nacken und Kopf bilden eine Linie
Wand*	Arme zur Seite ausstrecken: - abwechselnd: re Arm nach vorne/linker Arm nach hinten drehen	- Schultern drehen harmonisch mit
	Arme wie oben: - Hände aufstellen und im Wechsel nach außen schieben	- Körper nicht mitbewegen
	Handrücken gegen die Wand drücken: - Fußspitze eines Fußes so weit wie möglich heben und wieder absenken	- Ferse bleibt am Boden
	Stand wie oben, Zehenspitzen eines Fußes hochgezogen halten: - das leicht angewinkelte Bein heben und senken	
	rechter Handrücken drückt gegen die Wand, rechtes Bein anwinkeln (90°), Zehen zeigen nach vorne, linke Hand auf rechten Oberschenkel legen: - rechten Oberschenkel nach oben drücken dabei mit der linken Hand Widerstand leisten (dagegen drücken)	
Hocker ###	die Hände an den Hocker legen, den linken Fuß auf der Ferse aufstellen und nach unten drücken: - das rechte Bein anwinkeln und nach oben gegen die Tischplatte drücken - halten	- Übung erfolgt ohne Bewegung
	Beine wie oben:	

	- zusätzlich mit der flachen linken Hand auf die Tischplatte drücken	- Übung erfolgt ohne Bewegung
freier Stand	leichte Grätschstellung, Oberkörper etwas nach vorne neigen, beide Arme nach vorne strecken – Handinnenflächen zeigen zueinander: - kurze, schnelle Bewegung mit den Armen (gegen- gleich) auf und ab	- komplette Körper- spannung aufbauen
Hocker ○○○	Zehspitzen aufstellen, Unterschenkel liegen parallel zum Boden: - beide Knie abheben (es sind nur noch die Zehen aufgesetzt) und halten	- Rücken, Nacken und Kopf sind eine Linie
	Knie abgehoben halten: - die Ellbogen beugen und strecken	- kein Hohlkreuz machen

○○○ →

Hocker:
vor den Hocker knien, mit den Händen an den Stuhlbeinen rechts und links festhalten (auf Standsicherheit achten)

Samstags-Programm

Stellung	Ausführung	Beachten
Rückenlage ◦	die ganzen Fußsohlen an der Wand auflegen: - spazieren gehen (mit den Füßen hoch und runter laufen)	- Füße abrollen (von Fersen zu Spitzen und umgekehrt)
	O-Beine machen, die Fersen berühren sich an der Wand, die Zehspitzen zeigen nach außen - wechseln zu X-Beinen: die Füße auf den Fersen nach innen drehen	- die Knie machen die Bewegung mit
	die Füße leicht gespreizt gegen die Wand stemmen, die Zehspitzen fixieren: - beide Fersen nach außen und nach innen drehen	- so weit wie möglich
	wie oben: - aber die Fersen fixieren und die Fußspitzen nach außen und innen drehen	
	Beine ausstrecken und die Fersen gegen die Wand stemmen: - die Zehen Richtung Nase ziehen und wieder lockerlassen	
	Arme anheben und die Handgelenke hochziehen und nach innen drehen: - die Hände Richtung Wand stemmen (einen Gegenstand zur Wand schieben)	- Übung erfolgt ohne Bewegung des Körpers

- → Rückenlage vor der Wand:
PO ca. einen Schritt von der Wand entfernt, den Hals lang machen, Arme liegen locker neben dem Körper, Handrücken zeigen zum Boden, Beine hochstrecken und die Füße gegen die Wand stützen

Sonntags-Programm

Stellung	Ausführung	Beachten
Rücken- lage ◦	Beine durchstrecken, Fersen an der Wand auflegen: - Füße nach innen drehen (Fußspitzen zueinander) - Füße nach außen drehen (Fersen zueinander)	
	Knie ca. 90° beugen und die ganzen Fußsohlen an der Wand auflegen, die rechte Hand an den linken Innenschenkel legen: - die Fußspitzen des linken Beines Richtung Nase ziehen, das Bein drückt gegen die Hand, die Hand leistet Widerstand	
	Beine wie oben, die rechte Hand an den linken Außenschenkel legen: - Übungsausführung wie oben	
Bauch- lage ◦◦	- beide Knie beugen und Fußsohlen zur Decke zeigen lassen, wieder absenken	
	die Knie beugen wie oben: - die Unterschenkel überkreuzen: mal rechtsherum, mal linksherum	
	rechtes Bein anwinkeln: - Ferse Richtung Decke stemmen - halten	- Übung ohne Bewegung (Knie bleibt am Boden)
	wie oben: - das ganze Bein aus der Hüfte heraus nach oben bewegen und wieder absenken	

◦◦ →

Bauchlage:
auf den Bauch legen, die Füße auf die Zehenspitzen stellen (evtl. ein flach gefaltetes Handtuch unter den Bauch legen – damit der Rücken gerade ist), die Hände flach unter die Stirn legen, PO und Bauch anspannen, Nacken lang machen