



## OsteoBalance – 10 Diamanten für die Bewegungssicherheit

Von *KURATORIUM*

Erstellt am 11 Jul 2012 - 10:19

Stürze älterer Menschen sind nicht nur ein häufiges Phänomen (mit einer jährlichen Prävalenz von ca. 30% der über 65-jährigen), sondern vielmehr Indikator für ein krankhaft beschleunigtes Altern. So stürzen selten noch rüstige Ältere (< 5%), dagegen gebrechliche Ältere wiederholt (>50%). Einer unter fünf bis zehn Stürzen älterer Menschen hat Verletzungen zur Folge, einer unter 20 bis 30 Stürzen führt zu einer Fraktur, etwa jeder hundertste Sturz führt zu einer hüftgelenksnahen Fraktur mit ernsthaften Folgen. In Untersuchungen konnten vor der sturzbedingten Fraktur 3/4 der Patienten ohne Hilfsmittel selbständig gehen, nach der Fraktur nur noch 15%.

Neben den somatischen Folgen eines Sturzes berichten bis zu 70% der älteren Gestürzten über Angst vor weiteren Stürzen mit einem dadurch bedingten Abbau von Selbstvertrauen, einer zunehmenden Einschränkung der Alltagsaktivitäten und einem daraus folgenden Teufelskreis mit weiterem Abbau lokomotorischer Fähigkeiten und einer Abnahme der für den Knochenaufbau notwendigen mechanischen Belastung. In der Altersmedizin spricht man von dem „Postfall-Syndrom“. Daher tut es Not, so früh wie möglich Gangunsicherheit zu erkennen, versteckte Ursachen abzuklären und individuell vorbeugende Maßnahmen einzuleiten.

„Körperliche Aktivität ist nicht nur der Baumeister des Knochens, sie ist vor allem der Trainer für unsere Muskeln. Inaktivität unterstützt den Knochenverlust und den Muskelabbau. Beides führt zu einem erhöhten Risiko für Stürze und Knochenbrüche. Regelmäßiges Training erhöht die Knochenfestigkeit und verringert das Sturzrisiko. OsteoBalance ist ein Programm mit zehn Übungen für Ihre tägliche Bewegungssicherheit und ein weiterer Baustein unserer Kampagne Liebe Deine Knochen“ sagt Frau Dr. med. Jutta Semler, Erste Vorsitzende des Kuratoriums Knochengesundheit e.V.

Das Bewegungsprogramm kann gegen Briefmarken im Wert von 2,50 Euro zzgl. eines mit 0,90 Euro frankierten Rückumschlages bestellt werden beim

Kuratorium Knochengesundheit e.V.

Stichwort: „OsteoBalance“

Leipziger Str. 6

74889 Sinsheim

Das Kuratorium Knochengesundheit e.V. ist die älteste gemeinnützige bundesdeutsche Organisation, die sich um die Knochengesundheit und das Krankheitsbild Osteoporose kümmert. Seit seiner Gründung im Jahre 1986 engagiert sich das Kuratorium Knochengesundheit e.V. um die Prävention, Therapie und Rehabilitation weit über die Osteoporose hinaus für alle Probleme der Knochengesundheit. Seit 25 Jahren sind wir Anlaufstelle für Betroffene und Interessierte und kümmern uns unter dem Motto „Ein Herz für Patienten“ darum, aktuelle wissenschaftliche und medizinische Erkenntnisse in patientengerechter Sprache in Flyern, Broschüren und der Zeitschrift MobilesLEBEN einem breiten Publikum vorzustellen.

Weitere ausführliche Informationen über Osteoporose und das Kuratorium Knochengesundheit finden Sie unter : [www.osteoporose.org](http://www.osteoporose.org) [1]

Ansprechpartner bei Fragen:

Dr. Jochen Werle

Kurartorium Knochengesundheit e.V.



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:22):** <http://medkom24.eu/node/16540>

**Links:**

[1] <http://www.osteoporose.org>