

Inhalt

Vorwort 1 und 2	8
Vorwort 1	10
Vorwort 2	12
Einführung	14
Kapitel 1: Osteoporose – was ist das?	20
1.1 Formen der Osteoporose	24
1.2 Anzeichen für eine Osteoporose	26
1.3 Stadien der Osteoporose	27
1.4 Osteoporose bei Männern und Kindern	27
1.5 Basis-Diagnostik bei erhöhtem Frakturrisiko	28
1.6 Medikamentöse Therapie	30
1.7 DVO-Leitlinie Osteoporose	31
Kapitel 2: Kleine Knochenlehre	32
2.1 Funktion und Aufbau der Knochen	34
2.2 Zusammensetzung der Knochensubstanz	37
2.3 Knochen leben	39
2.4 Steuerung des Knochenstoffwechsels	42
2.5 Knochenmasse	42
2.6 Anpassungsfähigkeit der Knochen	44
Kapitel 3: Osteoporose der Wirbelsäule	46
Kapitel 4: Risikofaktoren	50
4.1 Unbeeinflussbare Faktoren	52
4.2 Beeinflussbare Faktoren	54
4.3 Risikofaktor Sturz	56
4.4 Sind Sie osteoporosegefährdet?	57

Kapitel 5: Ernährung und Osteoporose	58
5.1 Warum ist die Kalzium- und Vitamin-D-Versorgung so wichtig?	61
5.2 Die Tagesration Kalzium	64
Kapitel 6: Bewegung und Osteoporose	66
6.1 Anliegen der Bewegungsangebote in der primären Prävention	69
6.2 Bewegungsangebote in der sekundären Prävention	70
6.3 Inhaltliche Schwerpunkte der Bewegungsprogramme	72
Kapitel 7: Muskelkrafttraining – ein Schwerpunkt der Osteoporoseprävention	76
7.1 Anliegen und Ziele des Muskelkrafttrainings	78
7.2 Arten der Kraft	81
7.3 Arbeitsformen im Muskelkrafttraining	82
7.4 Empfehlungen zur Dosierung	85
Kapitel 8: Mobilisation und Beweglichkeit	88
8.1 Spezifisches Anliegen der Mobilisation	90
8.2 Spezifisches Anliegen der Beweglichkeit	91
Kapitel 9: Entspannung	96
Kapitel 10: Tipps und Hinweise für die Betreuung von Gruppen	102
Kapitel 11: Kleiner Exkurs zur funktionellen Körperhaltung	110
Kapitel 12: Übungskatalog	118
12.1 Teil I: Statische Kräftigungsübungen	122
12.2 Teil II: Dynamische Kräftigungsübungen	130
12.2.1 Arm- und Schultermuskulatur	130
12.2.2 Rumpfvorderseite	138
12.2.3 Rumpfrückseite	149
12.2.4 Rund um das Hüftgelenk	162
Kapitel 13: Beweglichkeitstraining – Dehnung der wichtigsten Muskelgruppen	176

Kapitel 14: Miniprogramm für zu Hause	190
Kapitel 15: Hinweise zu den verwendeten Geräten	212
Anhang	216
Literaturhinweise	218
Ansprechpartner	219
Ausbildung zum DTB-Trainer Osteoporose	220
Glossar	220
Sachregister	223
Bildnachweis	224