



INHALTSVERZEICHNIS

Osteoporose rund um die Welt

Seite 2

Koordinations- und Gleichgewichtsübungen

Seite 3

Osteoporose rund um die Welt

In diesem Jahr begeben wir uns auf eine Weltreise und möchten einen Überblick über Zahlen und Fakten bzgl. Osteoporose geben.

Vorerst möchte ich noch ein paar Begrifflichkeiten klären.

Epidemiologie: Hierbei handelt es sich um jene wissenschaftliche Disziplin, welche sich mit der Verbreitung, den Ursachen und den Folgen von gesundheitsbezogenen Zuständen und Ereignissen in Bevölkerungen oder Populationen beschäftigt. Begriffe:

- *Morbidität:* Unter ihr versteht man die Krankheitshäufigkeit bezogen auf eine Bevölkerungsgruppe. Es ist ein Überbegriff von Prävalenz und Inzidenz.
- *Inzidenz:* Beschreibt die Häufigkeit von Neuerkrankungen.
- *Prävalenz:* Ist der Anteil der bereits Erkrankten.

Start der Reise: Europa

Europa besteht aus 74 Ländern, davon waren 2019 23 Länder nicht in der EU. Derzeit leben ca. 700 Millionen Menschen auf 10,5 Millionen Quadratkilometern in Europa.

Osteoporose ein Überblick von 6 Ländern:

	Frankreich	Deutschland	Italien	Spanien	Schweden	Vereinigtes Königreich
Geschätzte Zahl von Personen im Alter von 50 mit Osteoporose	3,8 Mio.	5,3 Mio.	4 Mio.	2,8 Mio.	500.000	3,5 Mio.
Prävalenzrate:						
- männlich	6 %	6,7 %	7,9 %	9,0 %	13,7 %	8,3 %
- weiblich	11 %	22,5 %	16,7 %	10,0 %	22,8 %	17,2 %
Inzidenz von Fragilitätsbrüchen pro Jahr	382.000	765.000	563.000	330.000	120.000	520.000
Geschätzte Zunahme der Häufigkeit von Fragilitätsfrakturen 2017 – 2030	+ 24,4 %	+ 18,5 %	+ 22,4 %	+ 28,8 %	+ 26,6 %	+ 26,2 %

In Österreich leiden 370.000 Frauen und etwa 90.000 Männer an krankhaftem Knochenschwund. Die Osteoporose wird nur in rund 20 % der Fälle diagnostiziert. Auch nach einem ersten Knochenbruch erhalten nur etwa 22 % der Betroffenen eine Therapie.

Osteoporose ist eine der teuersten Erkrankungen. Die Kosten durch Osteoporose werden in Österreich auf 707 Millionen Euro pro Jahr geschätzt.

Koordinations- und Gleichgewichtsübungen

- *Haltungsübung (Partnerübung)*

a. A+B stehen sich locker und entspannt gegenüber. Ohne spezielle Anweisung: A drückt B mit der flachen Hand auf den Scheitel. Beobachten, was bei B passiert (in die Knie gehen, nach vorne kippen, rückwärts kippen, aus der Balance kommen)

b. nun Anweisung für B aufrecht stehen zu bleiben. A drückt wieder mit der flachen Hand auf den Scheitel. (Beobachtung: B bleibt gerade stehen, kein Kippen, ect.)

- *Balanceübung*

Aufrecht stehen. Zehen eines Fußes spreizen. Kopf nach rechts und links drehen. Nun das Bein anheben. Wieder den Kopf nach rechts und links drehen

- *Hüftbeuge*

1. die Knie beugen
 2. die Hüften beugen – Rücken gerade halten
 3. wieder aus der Hüfte gerade aufrichten – Knie gebeugt
 4. Knie durchstrecken – gerade stehen
- 10 Wiederholungen

- *4-Punkt-Knieen*

1. In den Vierfüßlerstand gehen. Ein Bein zurückstrecken, bis das Knie ganz durchgestreckt ist. Bauch anspannen. Nun den gegenüberliegenden Arm ausstrecken. Kurz halten.
 2. Wieder zurück in die Ausgangsposition. Andere Seite strecken.
- Jede Seite 3 -5 Wiederholungen.

- *Auf den Zehen gehen*

Aufrecht stehen. Zehen zeigen nach vorne. Langsam die Fersen anheben bis Sie auf den Zehenspitzen stehen. Zur Absicherung bitte einen Stuhl daneben stellen, an dem Sie sich abstützen können, bevor Sie umkippen. So lange als möglich auf den Zehenspitzen balancieren. Für mehr Herausforderung, drehen sie den Kopf während des Zehenstandes nach rechts und links.
10-20 Wiederholungen

- *Einbeinstand*

Stellen Sie sich mit einem Fuß auf ein gefaltetes Handtuch (je weicher der Untergrund, umso schwieriger wird es), heben Sie das Knie des anderen Beines an (bis zur waagerechten zur Hüfte anheben). Achten Sie darauf, dass Sie die „Po-Muskeln“ fest anspannen und schauen Sie geradeaus, halten Sie die Balance. Zur Absicherung bitte einen Stuhl daneben stellen, an dem Sie sich abstützen können, bevor Sie umkippen. 20 – 30 Sekunden, 2 – 3 Sätze