



Liebe Mitglieder

Der Monat Oktober überhäufte sich mit Ereignissen:

1. – 2. Oktober 2021 – **Treffen Osteoporose Selbsthilfegruppen** in Wien
14. – 16. Oktober 2021 – **Osteoporoseforum** in St. Wolfgang
und zu guter Letzt der **Weltosteoporosetag** auf der ganzen Welt

... und nicht zu vergessen die ganzen Veranstaltungen und Treffen, welche von euch selbst organisiert wurden. Wir sind sehr stolz ein Teil dieser Community zu sein.

„ Kurz“ vor Weihnachten und dem Beginn eines neuen Jahres, möchten wir DANKE sagen, DANKE für die vielen ehrenamtlichen Stunden, DANKE für den Zusammenhalt und DANKE, dass wir gemeinsam in ein neues Jahr starten dürfen.

Liebe Grüße
Osteoporose Selbsthilfe Österreich

Die schwerwiegenden Folgen von Stürzen bei Osteoporose

Vor Kurzem hat die Welt-Gesundheits-Organisation einen umfassenden Bericht veröffentlicht, in dem Strategien angeführt sind, die dabei helfen sollen, Stürze im Laufe des Lebens zu vermeiden. Mit interessanten Statistiken wird darin auf die Wichtigkeit von Sturzprävention hingewiesen, denn:

- Stürze sind weltweit für den Tod von 684.000 Menschen pro Jahr verantwortlich
- 172 Millionen weitere Menschen haben jährlich mit Beeinträchtigungen als Folge eines Sturzes zu kämpfen
- Auch schon bei Kindern sind Stürze der Grund für über 40% aller Spitalsbesuche

Diese Zahlen steigen Jahr für Jahr immer weiter an, wofür neben einer immer älter werdenden Bevölkerung auch bestimmte Krankheitsbilder wie

Osteoporose eine große Rolle spielen. Im Bericht „Step Safely“ der WHO gibt es konkrete Vorschläge für Strategien zur Prävention von Stürzen von Kindern und Jugendlichen, Arbeitenden und älteren Menschen. Beispielsweise werden darin Workshops für Eltern, strengere Sicherheitsrichtlinien für Arbeitende und Kraft- sowie Balance-Training für Ältere gefordert. So kann Sturzprävention zur nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität der Bevölkerung weltweit beitragen und bessere Arbeitsbedingungen schaffen.

Während diese Strategien für alle gelten, wissen wir natürlich, dass vor allem für OsteoporosepatientInnen jeder Sturz dramatische Folgen mit sich bringen kann. Das hat jede Patientin und jeder Patient bestimmt schon etliche Male gehört. Trotzdem zeigen Statistiken, dass Gefahrensituationen und Stolperfallen leider immer wieder falsch eingeschätzt werden.

Mehr als ein Drittel aller über 65-Jährigen stürzen jährlich mindestens ein Mal. Das sind im Jahr 17 Millionen Sturzopfer allein in Europa. Bei Frauen ist das Sturzrisiko um bis zu 50% höher als bei Männern und die Zahl der Stürze nimmt mit dem Alter überdurchschnittlich zu. So erleiden jedes Jahr über 16.000 ÖsterreicherInnen einen Schenkelhalsbruch infolge eines harmlosen Ausrutschers und nur 50% der Betroffenen werden wieder so mobil wie vor dem Sturz. Die Vermeidung von Stürzen ist deshalb die wichtigste Strategie zur Verminderung des Frakturrisikos speziell an der Hüfte. Sturzprophylaxe ist ein unverzichtbarer Bestandteil jeder Osteoporosetherapie und diese allgemeinen Maßnahmen sollte jeder und jede Osteoporose-Betroffene beachten:

- Gesunde Ernährung und reichlich Flüssigkeit
- Körperliche Bewegung zur Kräftigung der Muskulatur
- Gleichgewichtstraining zur Förderung des Gleichgewichtssinns
- Auch zu Hause gutes und Halt gebendes Schuhwerk tragen
- Optimale Anpassung der Brille durch Augenarzt und Optiker
- Konsequente Behandlung von Krankheiten, die zu Stürzen führen können
- Regelmäßige Anpassung der verschriebenen Arzneimittel durch den Arzt/die Ärztin
- Bei Bedarf einen Gehstock oder Gehhilfen benutzen
- Lange Bademäntel und Kleidungsstücke mit weiten Ärmeln vermeiden
- Bei Bedarf Anschaffung eines Notrufsystems

Mehr Bewegung im Alltag

Regelmäßige Bewegung gehört ganz klar zu einem gesunden Lebensstil dazu. Aber gerade bei Osteoporose und zu deren Vorbeugung spielt regelmäßige Bewegung eine besonders wichtige Rolle, um den Muskelabbau (und damit auch die Verringerung der Knochendichte durch Knochenabbau) zu

vermeiden. Denn wer nicht trainiert, verliert 5 bis 10% der Muskel- und damit auch der Knochenmasse pro Jahr.

Neben dem Aufbau von Knochenmasse stärken wir durch regelmäßige Bewegung unsere Muskeln und fördern unsere Beweglichkeit. Das alles sind wichtige Kriterien zur Vermeidung von Stürzen. Zusätzlich hilft regelmäßige Bewegung bei der Gewichtskontrolle bzw. beim Abnehmen und kann sich außerdem positiv auf Schlaf- und Verdauungsprobleme auswirken.

Besonders wirksam für starke Knochen sind Bewegungen, die einen Zug auf die Muskeln ausüben. Damit wird nämlich auch der Knochen aktiviert und baut so vermehrt Knochenmasse auf. Durch ein kontrolliertes Muskelaufbau-Training werden also nicht nur die Muskeln vergrößert und gestärkt. Es können auch ganz gezielt gefährdete Knochenbereiche (wieder) aufgebaut und gestärkt werden. Mit einem korrekt durchgeführten Training bremsen wir die natürlichen Abbauvorgänge unseres Körpers, bleiben länger mobil und beugen so Osteoporose vor.

Hilfreich ist es aber schon, wenn wir es schaffen, unseren Alltag ein kleines bisschen bewegter zu gestalten. Aktivitäten wie strammes Gehen, Treppensteigen, Wandern und Tanzen, die einen Schwerkrafteinfluss auf die Wirbelsäule haben, stärken Muskeln und Knochen sowie das Gleichgewichtsgefühl und die Flexibilität. Obendrein steigern sie unsere Merkfähigkeit und machen auch noch Spaß.

Dass regelmäßige Bewegung den Alterungsprozess verlangsamt und sowohl körperlich als auch geistig jung erhält, könnte eine weitere Motivation sein. Und so gelingt es ganz leicht, Bewegung in unseren Alltag zu "schummeln":

- Treppensteigen anstatt mit dem Aufzug zu fahren
- Gartenarbeit
- Zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren und das Auto stehen lassen
- Tanzen anstatt vor dem Fernseher zu sitzen
- Zwischendurch Armbeugen und -strecken mit Wasserflaschen
- Eine oder zwei Stationen später in den Bus, die Straßenbahn oder die U-Bahn einsteigen
- Beim Zähneputzen abwechselnd auf einem Bein stehen

22. Oktober 2021

(Literatur bei VerfasserInnen: Karin Malle-Suppan, Judith Mandl (office@osteoporose-selbsthilfe.org)).