

Skript DTB Yoga und Osteoporose - 07.Juli 2024

Unsere Knochen unterliegen einem ständigen Auf- und Abbauprozess. Pro Jahr bilden sich etwa 10% der Knochenmasse neu. Durch verschiedene Faktoren wird mit zunehmendem Alter meist mehr Knochen ab- als aufgebaut. Es kommt zur Osteoporose – die Knochen werden poröser.

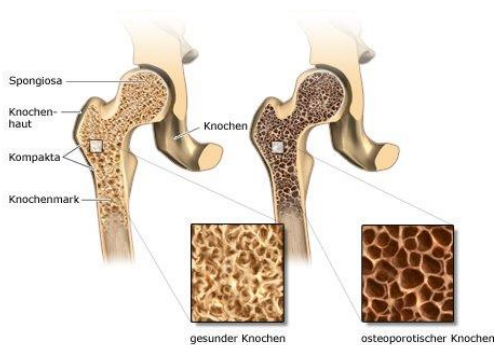
Durch die Verminderung der Knochendichte entsteht ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche. Risikofaktoren für Osteoporose sind ganz unterschiedlich. Familiäre Vorbelastung, Bewegungsmangel, niedriges Körpergewicht, Kalzium- und Vitamin D-Unterversorgung, Rauchen und übermäßiger Alkoholgenuß.

Die verminderte Knochendichte selbst ist nicht spürbar. Deshalb verläuft die Osteoporose zu Beginn meist symptomfrei und macht sich erst im fortgeschrittenen Stadium bemerkbar, wenn es zu Auftreten von Knochenbrüchen kommt. Aus diesem Grund diagnostiziert man die Erkrankung oft erst spät.

Folgende Anzeichen können als Zeichen von Wirbelkörper-Einbrüchen auf eine Osteoporose hinweisen:

- Rückenschmerzen
- zunehmender Rundrücken
- abnehmende Körpergröße (über 2 cm)

Osteoporose wird oft erst in fortgeschrittenem Stadium bemerkt, wenn starke Schmerzen nach einer geringen Belastung, wie dem Heben einer Tasche, einem Stolpern oder sogar nur einem Husten auftreten. Am häufigsten von einem Bruch betroffen sind Wirbel, Handgelenke und Oberschenkel. Besonders ein Oberschenkelhalsbruch kann wegen der langen Behandlungszeit und der hohen Wahrscheinlichkeit von Komplikationen die Lebenserwartung deutlich verringern.



Der Osteoporose entgegenwirken

Um Osteoporose vorzubeugen, sie aufzuhalten oder sogar rückgängig zu machen, können wir den Körper auf unterschiedliche Weise unterstützen:

1. **Bewegung:** Da Knochen durch axiale Belastung und Biegespannung zur Neubildung angeregt werden, ist Bewegung der wichtigste Faktor zur Behandlung von Osteoporose. Dementsprechend sind Sportarten förderlich, die Druck auf den Knochen ausüben (Schwimmen beispielsweise regt die Knochenbildung nicht an). Sportarten, die Springen oder schnelle Richtungswechsel sind meist eine zu große Belastung. Empfohlen werden Sportarten, die langsamer ausgeführt werden und gegen die

Schwerkraft wirken. Beispiele: **Nordic Walking, langsames Joggen oder Yoga**

2. **Ernährung**
3. **Vitamin-D Ergänzung:** Vitamin-D ist notwendig, um das Kalzium aus dem Darm aufzunehmen und in die Knochen einzubauen. Es wird vom Körper gebildet, wenn wir uns in der Sonne aufhalten. Die Zufuhr von Vitamin D geschieht in Absprache mit dem Arzt.
4. **Das Nervensystem beruhigen:** Yoga bietet uns hier, besonders mit Pranayama und verschiedenen Entspannungstechniken, äußerst wirksame Werkzeuge.

Vorteile von Yoga-Asanas als "Bewegungstherapie"

- **Das Knochenwachstum anregen und die Wirbelsäule schützen:**
Mit Asanas können Muskeln gezielt gestärkt werden, die der Aufrichtung der Wirbelsäule dienen. Dies ist von großer Bedeutung, da bei guter Aufrichtung das Knochenwachstum optimal angeregt und zugleich die Gefahr eines Wirbelsäuleinbruchs minimiert wird.
- **Die Handgelenke stärken:**
Mit Asanas wird nicht nur Druck auf die Knochen in den Beinen und der Wirbelsäule ausgeübt, sondern über Hand- und Unterarmstützen auch auf die Strukturen in den Schultern, Armen und Handgelenken. Gerade die Stärkung der Handgelenke ist bei Osteoporose von besonderer Bedeutung, da diese am häufigsten von einem Bruch betroffen sind.
- **Das Sturzrisiko minimieren:**
Yoga-Asanas bieten außerdem ein effizientes Werkzeug, um Gleichgewicht und **Koordination zu stärken**, was das Risiko eines Sturzes mit Bruchfolge verringert.

Asanas, die sich besonders eignen:

- **Stehende Haltungen**, in denen das Körpergewicht als Widerstand wirkt und Haltungen mit großem Hebel der Arme oder Beine. Beispiele: Stuhl mit Armvariationen, Halbe Vorwärtsbeuge im Stehen, mit seitlich ausgebreiteten Armen, alle Kriegervariationen.
- **Gleichgewichtsstellungen**, wobei auf gute Absicherung geachtet werden muss, um das Sturzrisiko zu minimieren. Beispiele: Baum, Standwaage.
- **Stützstellungen**, um die Handgelenke zu stärken. Beispiele: Bretthaltung,
- **Für Schultergürtel**, Stützübungen auf Unterarmen
- **Rumpf Stabilität:** zum Beispiel Knie heben aus dem Vierfüßer
- **Sanfte Rückbeugen**, um einer Kyphose entgegenzuwirken. Beispiele: Schulterbrücke, Sphinx,.
- **Sanfte Seitbeugen und achtsame Drehungen**, um die Wirbelsäule in allen Bewegungsrichtungen Stress auszusetzen. Beispiele: Drehung aus dem Sitz mit den Armen in U-Halte, Seitbeuge im Stehen.
- Eine Pilotstudie zeigt, dass bereits 8-10 Minuten täglicher Yogapraxis die Knochendichte signifikant erhöht. Vor Beginn einer Yogapraxis sollte jedoch in jedem Fall eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.
- Im Alltag unterstützt Spazierengehen (an 5 von 7 Tagen), da dies nicht nur die Knochenbildung anregt, sondern auch die Vitamin D-Produktion, die

sonnenlichtabhängig ist. Ergänzt werden sollte die Übungspraxis durch Einüben achtsamer Körperbewegungen im Alltag, wie rückergerichtetes Heben, Bücken oder aufrechtes Sitzen.

- **Koordination - Kraft und Balance**

- Stuhlhaltung/Skispringer – Arme unterschiedlich bewegen
- Skispringer – Berg – im Wechsel



- Skispringer – Mini Rotation – mit Gebetshaltung
- Held – seitlicher Winkel – Armvariante
- Held 1 und Held 3 mit Armvarianten
- Kleiner Baum
- Skispringer und kleiner Ausfallschritt mit Kniebeugen



- Kleiner Held – WS Streckung
Zug Ferse +Knie zueinander



- Katze (die letzten 10 Grad in der Rundung vermeiden)
- Stemmübungen: In RL – strecken – Druck und Gegendruck mit Arm/Bein
- Knochen nicht überbelasten

