

# Bewegungsaktivitäten bei Osteoporose mit Erbsen-, Bohnen-, Kirschkernsäckchen

#### Vorbemerkungen/Ziele

Osteoporose ist eine Erkrankung, die durch eine Verschlechterung der "Mikroarchitektur" des Knochengewebes gekennzeichnet ist und bei der es zu einer erhöhten Knochenbrüchigkeit kommt. Ca. 5 Mio. Bundesbürger, insbesondere Ältere, sind von Osteoporose mehr oder weniger betroffen. Da der Anteil der Älteren in unserer Gesellschaft stetig ansteigt, gewinnt dieses Thema an zunehmender Aktualität. Die im Verlauf der Erkrankung auftretenden Einbußen von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten führen zu einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität. Neben einer medikamentösen Therapie und einer ausgewogenen Ernährung kann insbesondere regelmäßige Bewegung helfen, die Bewältigung des Alltags zu sichern, Schmerzen zu lindern und Lebensfreude zu erhalten.

**Zeit:** 60 Minuten

**Teilnehmer/innen:** Ältere

**Material:** Musikanlage, pro TN ein mit z.B. Erbsen, Bohnen, Kirschkernen gefülltes Säckchen (S) in zwei verschiedenen Farben, eine Matte

**Ort:** Halle

#### Stundenverlauf / Inhalte

- = Inhalt
- = Organisation

#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

##### ● In Bewegung kommen

Die TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle:

- Das S von der rechten in die linke Hand und umgekehrt wechseln.
- Das S um den Körper herumführen.
- S um den Körper herumführen und dabei im Wechsel die Knie heben.
- In der Vorwärtsbewegung das S mit einem beliebigen Partner tauschen.

##### ● Zusammen in Bewegung kommen

Die TN bewegen sich um die S herum und suchen sich einen Partner/eine Partnerin. Gemeinsam gehen sie zu einem beliebigen S, berühren mit der Hacke und Spitze des rechten und linken Fußes das S und gehen dann zum nächsten S. Auf Zuruf der Übungsleitung (ÜL) finden sich neue Paare.

- S liegen gleichmäßig verteilt auf den Boden.

#### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

##### ● Bewegungssicherheit schulen

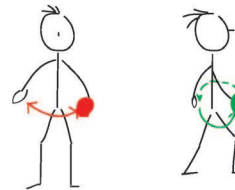
- Die TN steigen über die am Boden liegenden S.
- Die TN stehen sich frontal mit Handfassung paarweise gegenüber. S auf den rechten bzw. linken Fußrücken legen und mit dem rechten Fuß Zahlen von eins bis fünf in die Luft schreiben, ohne dass das S herunterfällt; danach mit dem linken Fuß die Zahlen von sechs bis zehn in die Luft schreiben.
- Die TN stehen paarweise Rücken an Rücken und die Handflächen berühren sich. Jede/r hat ein S auf dem Kopf. Beide heben gleichzeitig das rechte oder linke Bein an.

#### Absichten / Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

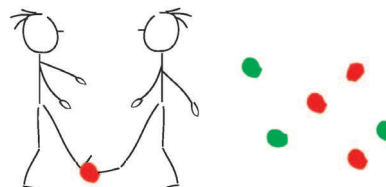
● Allgemeine Erwärmung, Gewöhnung an das Gerät

- Einsatz von motivierender Musik
- Zunächst S gleicher Farbe tauschen, dann zur optische Wahrnehmungsschulung unterschiedliche Farben



● Allgemeine Erwärmung, Kommunikation, Orientierung, Kooperation

- Einsatz von motivierender Musik



● Gleichgewichtsschulung, Standstabilisation, Wahrnehmung der aufrechten Körperhaltung, Kooperation, Spaß

- Evtl. nicht gleichzeitig sondern abwechselnd üben

- Standbein leicht gebeugt und Fußspitze des angehobenen Beines anziehen





**Autorin:  
Andrea  
Schäfer**

## Stundenverlauf / Inhalte

### ● Kräftigungsübungen mit dem Säckchen

Für alle Kräftigungsübungen gilt: die Belastung sollte subjektiv als nicht zu schwer empfunden werden; deshalb Übungen beenden, bevor der Muskel vollständig erschöpft ist.

#### 1. Säckchen-Übergabe

Funktionelle Standposition, aus der Seithalte das S über den Kopf und hinter dem Rücken übergeben, Seitenwechsel.

#### 2. Säckchen-Zeiger

Vierfüßlerstand auf der Matte, das S liegt auf dem Handrücken einer Hand. Den Arm mit dem S nach vorn ausstrecken, anschließend Armwechsel.



#### 3. Säckchen-Kreisel

Rückenlage, Füße aufstellen und Fußspitzen anziehen; Kopf, Schultern und Oberkörper etwas anheben und das S von einer in die andere Hand auf der Oberschenkelrückseite übergeben.



#### 4. Säckchen-Drücker

Rückenlage, beide Beine rechtwinklig anbeugen und Füße vom Boden abheben; mit der flachen Hand S diagonal zum Knie drücken (rechte Hand zum linken Knie und umgekehrt), anschließend Seitenwechsel.

#### 5. Säckchen-Rutsche

Rückenlage, Füße aufgestellt, Arme seitlich neben dem Körper; S liegt auf dem Becken. Becken bis zur vollständigen Hüftstreckung vom Boden abheben.



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

#### ● Entspannung mit Partner/in und S

Ein/e Partner/in liegt in Bauchlage auf der Matte; der/die andere lässt das S sanft auf und über unterschiedliche Körperstellen der liegenden Person gleiten; nach einiger Zeit Rollentausch.

#### AUSKLANG (5 Minuten)

#### ● Abschlussgespräch

In einem Sitzkreis äußern sich die TN über ihr Befinden.

## Absichten / Gedanken

➤ Wiederholungszahl je Serie 8-15, Zahl der Serien 3-5, beanspruchte Muskulatur anschließend lockern und dehnen

● Kräftigung Rücken- und Schultermuskulatur



● Kräftigung der Rückenstrecker und Schulterblattmuskulatur  
➤ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick zum Boden

● Kräftigung der Bauchmuskulatur  
➤ Lendenwirbelsäule bleibt am Boden!  
➤ Ruhig und gleichmäßig atmen!  
➤ Die S-Übergabe kann auch vor den Oberschenkeln erfolgen.

● Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur  
➤ Auf gleichmäßige Atmung achten!  
➤ Evtl. kann die freie Hand den Kopf am Hinterkopf und Nacken unterstützen.

● Kräftigung der Gesäßmuskulatur, Stabilisation LWS-Hüft-Bereich  
➤ Oberschenkel bilden mit Oberkörper eine Linie- nicht ins Hohlkreuz gehen!



● Entspannung  
➤ Wirbelsäule aussparen!  
➤ Einsatz von ruhiger, entspannender Musik

● Gemeinsamer Abschluss und Rückmeldung an die Übungsleitung