Osteoporose > Bewegung - Training - Rehabilitation

Das Wichtigste in Kürze

Bewegung stärkt die Knochen und hilft, den Knochenabbau zu bremsen. Daher ist regelmäßige Bewegung zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose sehr wichtig. (Reha-) Sport und (Funktions-) Training stärken die Muskulatur, erhalten die Beweglichkeit und verbessern die Koordination. Dadurch kann auch das Sturzrisiko vermindert werden.
Physio- und Ergotherapie können durch gezieltes Einzeltraining die Alltagsfähigkeiten und Beweglichkeit verbessern. Medizinische Reha bei Osteoporose soll eine selbstbestimmte Lebensführung ermöglichen, die Lebensqualität verbessern und Einschränkungen entgegenwirken.

Sport und Bewegung bei Osteoporose

Training und körperliche Aktivität verringern bei älteren Menschen das Risiko für Stürze und sturzbedingte Knochenbrüche. Sport und Bewegung sind wichtig, um die Knochenmasse zu erhalten und zu stärken. Regelmäßige Bewegung (z.B. Krafttraining, Walken) kann den Knochenaufbau stimulieren und so die Knochendichte fördern.

Weitere positive Auswirkungen sportlicher Aktivitäten sind:

- Die Muskulatur wird gestärkt, wodurch die Knochen unterstützt und entlastet werden und das Skelettsystem stabilisiert wird.
- Der Knochenstoffwechsel wird gefördert, wodurch die Knochenstruktur gestärkt und besser mit Nährstoffen (z.B. Kalzium, Eiweiß) versorgt wird.
- Beweglichkeit und Balance werden verbessert bzw. erhalten, wodurch das Sturzrisiko reduziert wird.

Wichtig ist, das Sport- und Bewegungsprogramm an die körperliche Fitness anzupassen, um Risiken (z.B. Sturz während des Trainings) zu vermeiden.

Nachfolgend einige Trainingshinweise:

- Zum Aufbau von Knochenmasse ist eine **Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining** empfehlenswert. Gezielte Kräftigungsübungen rund um die Skelettabschnitte, die besonders gefährdet sind (Wirbelkörper, Handgelenk, Oberschenkelhals und gelenknahe Abschnitte des Oberschenkels), sind besonders effektiv.
- Das Training sollte **auf das Leistungsvermögen abgestimmt** sein, damit Überlastungen vermieden werden. Wer neu mit Sport anfängt, sollte sich vorher vom Arzt untersuchen lassen, der dann ein individuelles Trainingspensum empfehlen kann.
- **Aktivitäten im Freien** sind besonders empfehlenswert, da die Haut unter der Sonneneinstrahlung Vitamin D produzieren kann, was wichtig für den Knochenstoffwechsel ist.
- Es kommt besonders auf die **Regelmäßigkeit** des Trainings an, da die Knochensubstanz bei längeren Trainingspausen auch schnell wieder abnimmt. Etwa 3–4 Einheiten mit 30–60 Minuten pro Woche sind optimal.
- Auch im **hohen Alter** oder bei **geringer Belastbarkeit** kann man seine Knochen stärken. Kräftigungsübungen und Gymnastik sind auch im Sitzen möglich und bringen einen spürbaren Leistungszuwachs.
- Bei einer **bestehenden Osteoporose** ist Sport Bestandteil des Behandlungsplans. Es gibt viele speziell auf die Bedürfnisse von Osteoporosepatienten abgestimmte Trainingsangebote, siehe Folgepunkt.

Reha-Sport und Funktionstraining bei Osteoporose

Bei Osteoporose übernimmt die Krankenkasse die Kosten für Reha-Sport und Funktionstraining:

- **Reha-Sport** kann helfen, die Beweglichkeit zu erhalten, den Muskelaufbau zu fördern und das Sturzrisiko zu vermindern. Typische Reha-Sport-Übungen sind z.B. (Wasser-)Gymnastik, Ausdauer- und Kraftübungen oder Bewegungsspiele.
- **Funktionstraining** kann durch gezielte Übungen (z.B. Dehn-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen) die Knochendichte erhöhen, den Gleichgewichtssinn verbessern, Schmerzen reduzieren und die Beweglichkeit der Gelenke erhalten.

Beides findet in Gruppen statt und muss vom Arzt verordnet werden, Näheres unter Reha-Sport und Funktionstraining.

Reha-Sport und Funktionstraining können auch Teil von ambulanten oder stationären medizinischen Reha-Maßnahmen sein, siehe unten.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Praxistipp

Adressen von Anbietern von Reha-Sport und Funktionstraining bei Osteoporose bekommen Sie

- von Ihrer Krankenkasse.
- beim Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.: Telefon 0211 301314-0, info@osteoporose-deutschland.de, www.osteoporose-deutschland.de.
- beim Deutschen Behindertensportverband: Rehabilitationssportgruppen nach Bundesland unter www.dbs-npc.de > Schnellzugriff > Rehasportgruppen.

Physiotherapie und Ergotherapie bei Osteoporose

Während beim Reha-Sport und Funktionstraining immer in Gruppen geübt wird, sind Physiotherapie und Ergotherapie gezieltes Einzeltraining. Auch sie müssen vom Arzt verordnet werden. Eine Verordnung erfolgt, wenn durch die Osteoporose körperliche Beschwerden (z.B. Bewegungseinschränkungen, Schmerzen, Knochenbrüche) auftreten.

Physiotherapie und Ergotherapie zählen zu den Heilmitteln, Patienten müssen eine Zuzahlung leisten. Näheres unter Heilmittel und Physiotherapie.

Die Maßnahmen und Ziele sind auf den individuellen Gesundheitszustand ausgerichtet, um die Lebensqualität der Patienten zu verbessern und ihre Selbstständigkeit zu erhalten. Physiotherapie und Ergotherapie findet in entsprechenden Praxen oder im Rahmen von Reha-Maßnahmen statt.

Können Patienten aus medizinischen Gründen nicht in die Praxis kommen, z.B. weil sie nach einem Oberschenkelhalsbruch das Haus nicht verlassen können, kommen Therapeuten auch vor Ort. Der Arzt muss dazu auf der Verordnung "Hausbesuch" ankreuzen.

Medizinische Rehabilitation bei Osteoporose

Maßnahmen der medizinischen Rehabilitation können sowohl **ambulant** als auch **stationär** erfolgen und fallen je nach Gesundheitszustand und Beweglichkeit sehr unterschiedlich aus. Eine stationäre medizinische Rehabilitation wird häufig nach Knochenbrüchen verordnet und schließt direkt an den Aufenthalt in der Akutklinik an. Sie soll die Lebensqualität der Betroffenen verbessern, die Osteoporose-Symptome lindern und Einschränkungen entgegenwirken.

Ziele der medizinischen Reha sind z.B.:

- Linderung von Schmerzen
- Förderung von Beweglichkeit, Mobilität und Koordination
- Verbesserung von Muskelkraft und Knochendichte
- Wiederherstellung der Selbstständigkeit im Alltag
- Anpassung des Lebensstils, um (weiteren) Knochenbrüchen vorzubeugen
- Pflegebedürftigkeit vermeiden oder vermindern

Maßnahmen der medizinischen Reha sind z.B.:

- Physio- und Ergotherapie
- Bewegungsangebote in Gruppen
- Übungen zur Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht, um das Sturzrisiko zu verringern
- Gesundheitsschulungen, z.B. zur Anpassung des Lebensstils oder der Ernährung und zum Umgang mit Osteoporose im Alltag
- Überwachung und ggf. Anpassung der medikamentösen Therapie
- Maßnahmen zur Schmerzlinderung, z.B. durch Massagen und ggf. Schmerzmittel
- Unterstützung und Beratung zum Umgang mit der Erkrankung und psychischen Belastungen

Weitere Informationen zu Reha-Maßnahmen für Osteoporose-Patienten gibt das Netzwerk-Osteoporose e.V. unter www.netzwerk-osteoporose.de > Fachbeiträge > Rehabilitation > Reha-Kur.

Weitere Leistungen der Rehabilitation und Eingliederung

Bei Osteoporose können weitere Leistungen infrage kommen, z.B.:

- Vorsorgeleistungen und Vorsorgekuren
- Kompaktkur
- Anschlussrehabilitation - Anschlussheilbehandlung
- Stufenweise Wiedereingliederung

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

- Geriatrische Rehabilitation
- Begleitperson bei stationärer medizinischer Rehabilitation

Praxistipps

- Der Dachverband Osteologie (DVO) zertifiziert Arztpraxen und Kliniken, die in besonderer Weise über Erfahrungen in der Prävention und Versorgung von Patienten mit Osteoporose verfügen. Sie finden diese unter https://dv-osteologie.org > Zentren > Zentrum DVO.
- Menschen mit Osteoporose, die noch im Erwerbsleben stehen, können unter bestimmten Voraussetzungen Leistungen der beruflichen Rehabilitation in Anspruch nehmen, Näheres unter Berufliche Reha > Rahmenbedingungen und Berufliche Reha > Leistungen.
- Es gibt Apps und Online-Angebote (digitale Gesundheitsanwendungen – DiGA), die ärztlich verschrieben werden können, so dass die Kosten dafür von der Krankenkasse übernommen werden. Erstattungsfähige Online-Anwendungen, die bei Osteoporose und chronischen Schmerzen unterstützen können, finden Sie im DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) unter https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis > Kategorie: Muskeln, Knochen und Gelenke. Auf Anfrage können Krankenkassen auch die Kosten für andere Gesundheits-Apps bzw. digitale Gesundheitsanwendungen übernehmen, Näheres unter DiGA - Digitale Gesundheitsanwendungen.

Verwandte Links

Osteoporose

Osteoporose > Behinderung

Osteoporose > Krankheit und Behandlung

Osteoporose > Ernährung

Osteoporose > Hilfsmittel - Wohnen

Osteoporose > Arbeit und Rente

Osteoporose > Pflege

Osteoporose > Finanzielle Hilfen

Knochendichtemessung

Sturzprophylaxe

Leistungen der Krankenkasse

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg