

## **Osteoporose**

Osteoporose ist eine häufige Alterserkrankung und auch als Knochenschwund bekannt. Die Krankheit entsteht wenn übermässig viel Knochensubstanz abgebaut und zu wenig aufgebaut wird. Das ganze Skelett wird so anfälliger für Knochenbrüche, am häufigsten sind die Wirbelkörper der Brustwirbelsäule betroffen. Diagnostiziert wird die Osteoporose mit einer Knochendichtemessung. Zur Prävention und Behandlung der Osteoporose gehört auch Physiotherapie. Bewegung und Sport regen den Knochenstoffwechsel an und stärken die Muskulatur. Ausserdem wird in der Therapie die Kraft der Beinmuskulatur und das Gleichgewicht verbessert, damit Stürze vermieden werden können.