



LIFTMOR

Das Training gegen Osteoporose

Kantonsspital
Therapien

Das Training gegen Osteoporose

Osteoporose und Osteopenie

Alein in der Schweiz sind über 400 000 Menschen – mehrheitlich Frauen, aber auch Männer – von Osteoporose und ihrer Vorstufe, der Osteopenie, betroffen. Osteoporose bedeutet, dass der Knochenauf- und -abbau gestört ist. Es findet zu viel Abbau statt und die Knochendichte nimmt ab. Dieser Knochenschwund erhöht das Risiko für Knochenbrüche. Der zusätzliche normale Verlust an Muskelmasse steigert das Sturz- und Bruchrisiko weiter.

Was ist LIFTMOR

Eine australische Studie zeigte, dass eine erhöhte Belastung den Knochenaufbau unterstützt, bei der korrekten Durchführung sicher ist und von Osteoporose betroffenen Personen nicht – wie bisher meist angenommen – schonend trainieren sollten. Basierend darauf wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das Gewicht und teilweise auch Sprünge beinhaltet: das LIFTMOR-Training. LIFTMOR steht für «Lifting Intervention For Training Muscle and Osteoporosis Rehabilitation» was übersetzt in etwa «Kraftübungen zum Training von Muskeln und zur Osteoporose-Rehabilitation» bedeutet.

Für wen eignet sich das LIFTMOR-Trainingsprogramm

Für Frauen und Männer mit Osteoporose oder Osteopenie.

Risikofaktoren für Osteoporose

- Alter: älter als 50 Jahre
- Geschlecht: Frauen sind durch den Wandel im Hormonhaushalt öfter betroffen
- Familiengeschichte: Fälle von Osteoporose in der Familie
- Lebensstil: wenig Bewegung, unausgewogene Ernährung, Übergewicht, Rauchen, erhöhter Alkoholkonsum
- Vorerkrankungen: rheumatoide Arthritis, chronische Darmentzündungen, Knochentumore, lange Einnahme von Medikamenten (z. B. Cortison) und weitere



Profitieren Sie vom LIFTMOR-Training bei den Spitälern Schaffhausen

Das LIFTMORE-Training findet zweimal wöchentlich in der Gruppe jeweils am Dienstag und Donnerstag um 17.00 Uhr statt.

Bevor Sie mit dem Gruppentraining starten, absolvieren Sie mit einer Physiotherapeutin oder einem -therapeuten neun Einzelsitzungen, damit Sie sicher und angemessen trainieren können. Sie besprechen Ihre Situation und körperliche Verfassung, lernen die vier Basisübungen kennen und bestimmen Ihr Trainingsgewicht.

Kosten

Mit einer ärztlichen Verordnung werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen.

Trainingsort

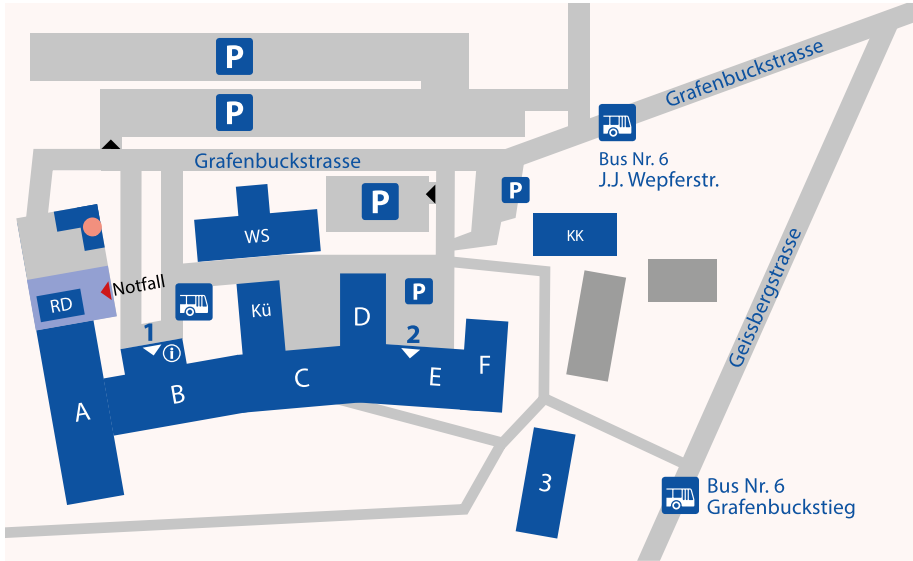
Die Einzelsitzungen sowie das Gruppentraining findet in der Medizinischen Trainingstherapie (MTT) am Kantonsspital Schaffhausen statt.

Trainingsbeginn

Sie können sich jederzeit für das LIFTMOR-Programm anmelden und mit dem Training beginnen.

Lageplan Kantonsspital Schaffhausen

Durchführungsorte LIFTMORE



- Medizinische Trainingstherapie (MTT)

- 1 Haupteingang
- 2 alter Haupteingang
- A Behandlung A
- B Bettenhaus B
- C Bettenhaus C
- D Behandlung D
- E Bettenhaus E
- F Therapien

Spitäler Schaffhausen
Kantonsspital
Therapien
Geissbergstrasse 81
8208 Schaffhausen

Telefon +41 52 634 25 28
mtt.physio@spitaeler-sh.ch
www.spitaeler-sh.ch