



## Duale Fortbildung Neue Osteoporose Schule®

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt die Osteoporose zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit. Für die Bundesrepublik Deutschland zeichnet die BoneEva-Studie (Häussler et al. 2006) erstmals ein vollständiges Bild der Epidemiologie der Therapie und der Kosten der Osteoporose. Nach Hochrechnungen haben etwa 7,8 Mio. der über 50-Jährigen im Jahr 2003 eine Osteoporose. Dies sind 26 % der Bevölkerung dieser Altersgruppe. Die Prävalenz ist bei Frauen deutlich höher als bei Männern (6,5 Mio. versus 1,3 Mio.) und steigt sowohl bei Frauen als auch bei Männern im Alter stark an. Ein Knochenmasseverlust von 10 % an der Wirbelsäule verdoppelt das Risiko für eine Wirbelkörperfraktur. Das Risiko einer Hüftfraktur erhöht sich bei einem Knochenmasseverlust um 10 %, gemessen an der Hüfte, auf das 2,5-fache. Von den 7,8 Mio. Osteoporose-Patienten bundesweit erlitten nach den Hochrechnungen 4,3 % eine Fraktur, davon knapp 100.000 eine hüftgelenknahe Fraktur und etwa 40.000 eine Wirbelkörperfraktur mit dem Risiko weiterer Frakturen.

In der BoneEva-Studie wurden die Krankheitskosten der Osteoporose auf insgesamt 5,4 Mrd. Euro hochgerechnet. Damit gehört die Osteoporose zu den teuren Volkskrankheiten wie Diabetes oder ischämische Herzerkrankungen, für die jährlich 5,1 Mrd. bzw. 7 Mrd. Euro ausgegeben werden. Die Erkrankung wird dann besonders teuer, wenn es zu Frakturen kommt: Im Jahr 2003 entfielen auf die 4,3 % der Osteoporosepatienten mit Frakturen 61 % der gesamten durch Osteoporose bedingten Ausgaben. Für die Therapie der Osteoporose gibt es eine Vielzahl sehr wirksamer Medikamente. Nur 20 % der Patienten bekommen eine osteoporosespezifische medikamentöse Therapie, wie sie die DVO-Leitlinien 2009 vorsehen; dagegen werden 90 % der Patienten mit Schmerzmedikamenten behandelt.

Als ergänzende Leistungen der Rehabilitation sind das Funktionstraining und der Rehabilitationssport anerkannt. Zur Prävention gibt es in den Leitlinien allgemeine Empfehlungen zu einem gesunden Lebensstil mit einer ausgewogenen Calcium- und Vitamin-D-reichen Kost und regelmäßiger Bewegung. Ein stimmiges Präventionskonzept, das Interessierte und Risikopersonen schrittweise an ein gesundheitsförderliches Verhalten heranführt und bindet, fehlt bisher.

Die Neue Osteoporose Schule des Kuratorium Knochengesundheit e. V. soll diesen neuen Weg aufzeigen und begleiten. In den Kursen sollen den Teilnehmern in verständlicher und erlebnisorientierter Weise mit Strategien des Selbstmanagements Wege aufgezeigt werden, ihre Knochengesundheit eigenverantwortlich zu gestalten. Übergeordnete Ziele sind die Selbstkompetenz in den Bereichen „Stärkung physischer und psychischer Gesundheitsressourcen und Schutzfaktoren“ und die „Sensibilisierung für und Bindung an haltungs- und bewegungsförderliche Aspekte“ sowie die Fachkompetenz in den Bereichen „Verminderung von Risikofaktoren“ und „Warnsignale einer Osteoporose“.

Die Neue Osteoporose Schule orientiert sich in ihrer Ausrichtung an den Leitgedanken der Neuen Rückenschule: ein bio-psycho-soziales Verständnis von Gesundheit und Krankheit, einem ganzheitlichen, ressourcenorientierten Ansatz mit einem handlungs- und erlebnisorientierten Vorgehen. Die Neue Osteoporose Schule ist eine sinnvolle Erweiterung, die die besonderen Aspekte der Knochengesundheit und des Krankheitsbildes der Osteoporose in den Blickpunkt rückt und Interessierten über das Kuratorium Knochengesundheit e. V. auch eine Bindung an knochengesundheitsrelevante Information und Beratung bietet.

### Qualifikation der Kursleiter

Die Fortbildung der Kursleiter erfolgt in einer dualen Fortbildung, bestehend aus einer Fernstudien- und einer Präsenzphase. Insbesondere die Fernstudienphase bietet die Möglichkeit, den zeitlichen Umfang bestehender Fortbildungskonzepte zu erweitern im Sinne einer die Strukturqualität sichernden Gesamtkonzeption. Ein weiteres Qualitätsmerkmal ergibt sich aus den Zulassungsvoraussetzungen.

### Zulassungsvoraussetzungen

Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerinnen und -lehrer sowie andere anerkannte Bewegungs- und Gesundheitsberufe mit Zertifizierung / Lizenzierung im Bereich der Neuen Rückenschule (damit werden gleichzeitig alle Qualifikationen der Neuen Rückenschule nach den Richtlinien der Konföderation der deutschen Rückenschulen, KddR, vorausgesetzt).

### Fernstudienphase

In einer Online-Fortbildung werden folgende Inhalte vermittelt:

- ◆ Neue Osteoporose Schule – Phänomenologie von Gesundheit und Krankheit
- ◆ Epidemiologie der Knochengesundheit und Knochenkrankheiten
- ◆ Biologische Grundlagen des Bewegungssystems
  - Remodeling
  - Funktionseinheit Nerv – Muskel – Knochen
  - Trainingsprinzipien
  - Indikationen und Kontraindikationen
- ◆ Knochengesundheit, Erkrankungsrisiken und Diagnostik der Osteoporose
- ◆ Wissenschaftliche Standards zur Knochengesundheit und Osteoporose
  - Körperliche Aktivität, Bewegung, Training, Sport und Eignung von Sportarten
  - Ernährung
  - Lebensstil
  - Medikamente
- ◆ Warnsignal Schmerz: Schmerzphysiologie und Schmerzpathologie
- ◆ Sturzangst und Sturzrisiko
- ◆ Organisatorische Aspekte und aktuelle Literaturübersicht

Bisher liegen keine Erfahrungen über die zeitlichen Anforderungen dieser Online-Phase vor. In Abhängigkeit vom Lerntempo und der Lernmotivation kalkulieren wir mit etwa 20 bis 40 Unterrichtseinheiten (UE). Die Online-Fortbildung wird über die Lernplattform des Kuratorium Knochengesundheit e. V. angeboten und soll durch begleitende Aufgaben qualitätsgesichert werden.

### Präsenzphase

Nach abgeschlossener Fernstudienphase folgt eine Präsenzphase mit 20 UE mit folgenden Themen:

- |   |       |
|---|-------|
| ◆ Aktuelles Gesundheits- und Krankheitswissen                                       | 2 UE  |
| ◆ Warnsignal Schmerz  | 2 UE  |
| ◆ Vermittlungsstrategien und Selbstmanagement                                       | 3 UE  |
| ◆ Sturzprävention   | 2 UE  |
| ◆ Körperliche Aktivität und Bewegungstherapie                                       | 11 UE |
| ▪ Haltungs- und Bewegungsschulung   |       |
| ▪ Beweglichkeit und Kraft   |       |
| ▪ Tiefensensibilität, Somatomotorik, Propriozeption, Körperwahrnehmung, Entspannung |       |
| ▪ Training koordinativer Fähigkeiten, Dual- und Multi-Tasking                       |       |
| ▪ Rhythmisch-dynamische Geh- und Laufschiene  |       |



### **Zertifizierung**

Sie erfolgt durch das Kuratorium Knochengesundheit e. V. nach abgeschlossener Präsenzphase inklusive schriftlicher Prüfung und einer strukturierten Berichterstattung zu drei (möglichst verschiedenen) Hospitationen in Osteoporosegruppen. Die Zertifizierung ist nicht an eine Mitgliedschaft im Kuratorium Knochengesundheit e. V. gebunden.

### **Wissenschaftliche Leitung**

Dr. phil. Jochen Werle, Sportwissenschaftler M. A. und Diplom-Gerontologe  
Kuratorium Knochengesundheit e. V., Leipziger Straße 6, 74889 Sinsheim, Telefon (0 72 61) 92 17- 60  
E-Mail: [info@osteoporose.org](mailto:info@osteoporose.org)

### **Dozenten**

Interdisziplinäres Dozententeam des Kuratorium Knochengesundheit e. V.

### **Start der Fernstudienphase (Online-Lehrgang)**

14. März 2011. Ab diesem Tag wird der Zugang zum Login-Bereich freigeschaltet.

### **Präsenzlehrgang**

18. und 19. Juni 2011 (9.00 – 18.00/9.00 – 18.00 Uhr) in Leverkusen mit Dr. Jörn Winkler, Diplom-Sportlehrer, als Dozent.

### **Teilnahmekosten**

325,00 Euro.

### **Anmeldeschluss**

7. März 2011.

### **Information und Anmeldung**

## **Kuratorium Knochengesundheit e. V.**

Leipziger Straße 6 in 74889 Sinsheim  
Telefon (0 72 61) 92 17- 60  
E-Mail: [info@osteoporose.org](mailto:info@osteoporose.org)

[www.osteoporose.org](http://www.osteoporose.org)