



Zašto i kako vježbati?

Vježbanje u doba rasta i razvoja doprinosi razvoju vršne koštane mase. Istraživanja su pokazala da vježbe mogu povećati koštanu masu kao i antiresorptivni lijekovi.

Vježbe moraju biti aktivne, dinamičke, antigravitacijske s otporom.

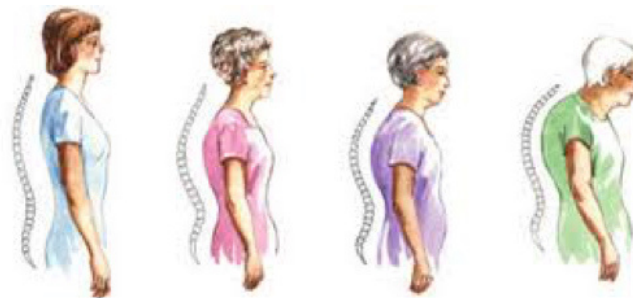
Također su bitne vježbe balansa kojima se korigira postura, snaženje mišića (napose mišića ispružača) kralježnice i mišića kuka.

Duge šetnje prikladan su oblik tjelesne aktivnosti za osobe različite životne dobi, a trebale bi biti isprekidane s 1-2 minute žustrog hoda.



OSTEOPOROZA

Informacije za pacijente



KORISNI SAVJETI U SPRJEČAVANJU OSTEOPOROZE

- Prestanite pušiti i smanjite unos alkohola i kafe (dvije do tri kafe dnevno ne predstavljaju opasnost)
- Pokrenite se – tjelesna aktivnost izuzetno je bitna.
- Vježbajte barem tri puta tjedno.
- Sprječavanje padova – provjerite uzrokuje li neki od lijekova koji uzimate pospanost ili gubitak ravnoteže.
- Nosite stabilnu i obuću s neklizajućim potplatima te korigirajte vid odgovarajućim naočalima
- Pazite na skliske podove, smanjenu osvjetljenost i arhitektonske prepreke u prostorijama u kojima se krećete.



Umjereno konzumiranje alkohola znači jedno alkoholno piće za žene i dva za muškarce na dan; alkoholno piće = jedna velika čaša piva, vina ili čašica jakog alkoholnog pića



+387 67 1300-195

+387 67 1300-196

+387 67 130-1311



tawildj@gmail.com

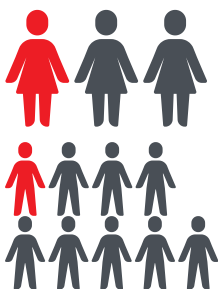
www.klinikatawil.com

ŠTA JE OSTEOPOROZA?

Osteoporozna je hronična bolest koštanog sistema, koja nastaje zbog gubitka koštane mase i smanjenja mineralne koštane gustine, što ima za posljedicu razrijeđenost i krhkost kostiju sa povećanom sklonošću ka prelomima.

Osteopenija je pojam koji označava smanjenje koštane mase bez klinički opipljivih simptoma.

Osteoporozna zahvaća 8-10 posto stanovništva



Svaka treća žena i svaki deveti muškarac tijekom života su izloženi riziku od nastanka osteoporotičnog prijeloma kuka

Šest mjeseci nakon prijeloma kuka manje od trećine bolesnika se vraća normalnom životu.

MOŽEMO LI JE SPRIJEČITI?

Zdravlje vaših kostiju najvećim dijelom zavisi od vas! Učinkovitosti u prevenciji osteoporotičnih prijeloma pridonose: povećanje mineralne gustoće kosti i poboljšanje kvalitete kosti, putem prehrane bogatom kalcijem i vitaminom D, optimalnim unosom bjelanjčevina i smanjenim unosom soli. Važno je prestati pušiti, smanjiti unos kave (do dvije šalice) i alkohola. No, sve te zdrave prehrabne navike nedovoljne su bez optimalne tjelesne mase i povećane aktivnosti.

SIMPTOMI

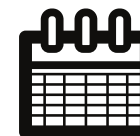
Osteoporozna često dugo ostaje neprepoznata, jer je to bolest bez jasnih simptoma. Simptomi poput **podmukle boli i umora u leđima** većinom se zanemaruju, tako da se tek usputnom radiološkom pretragom na rentgenskoj snimci slučajno utvrdi osteoporotični prijelom. Prvi znak osteoporozne? Smanjenje tjelesne visine i bol u leđima sa stvaranjem grbe.

Najčešći su prijelomi kralješka, ručnog zgloba, vrata bedrene kosti, nadlaktice i koljene kosti.

DENZITOMETRIJA - ZLATNI STANDARD ZA DIJAGNOZU OSTEOPOROZE

Denzitometrija je pouzdana, doze zračenja vrlo male, kratko traje i bezbolna je.

Trebaju je učiniti sve žene u postmenopauzi starije od 65 godina, muškarci stariji od 70 godina, osobe s rizičnim faktorima ili one s prijelomom nakon minimalne ozljede.



Denzitometriju bi trebalo raditi svaku godinu do dvije.



Laboratorijske pretrage obično se rade kako bi se isključili drugi oblici osteoporozne i sekundarni razlozi njezina nastanka.

Prijelom kralježaka obično se ne prepoznata. Osobe s tim prijelomom izložene su pet puta većem riziku od nastanka novog prijeloma, kao i dva puta većem riziku od prijeloma kuka.