

## JAK ZAPOBIEGAĆ OSTEOPOROZIE

Osteoporoza i towarzyszące jej złamania kości stanowią dziś jeden z najpoważniejszych problemów zdrowotnych świata. Choroba ta nie pojawia się nagle, jest chorobą podstępą, początkowo przebiega bez żadnych charakterystycznych objawów. Badania epidemiologiczne przeprowadzone w Polsce wykazały, że osteoporozą dotknięte jest 6 milionów osób. Wbrew powszechnym przekonaniom, choroba ta nie dotyczy tylko i wyłącznie kobiet w okresie przekwitania, ale także mężczyzn, a nawet młodych ludzi.

Zapobiegać osteoporozie należy jeszcze przed wystąpieniem złamań poprzez spożywanie pokarmów bogatych w wapń i witaminę D, codzienną aktywność fizyczną, unikanie palenia tytoniu i spożywania alkoholu. Należy pamiętać o usunięciu czynników zwiększających ryzyko upadków (kable, dywaniki), dbanie o dobre oświetlenie, korekcje wad wzroku, słuchu szczególnie istotnych u osób w starszym wieku .

Czynności dnia codziennego powinny być wykonywane według nowych, wyuczonych wzorców ruchowych eliminujących ruchy zgięcia i rotacji kręgosłupa [Ryngier P., Bober M., 2008].

Przy zamiataniu podłogi powinno się ugiąć kończyny dolne w biodrach i kolanach (rycina 1 i 2).



Ryc. 1. Pozycja niewłaściwa.



Ryc. 2. Pozycja właściwa.

Odkurzanie znacznie ułatwia długa rura odkurzacza (rycina 3 i 4).



Ryc. 3. Pozycja niewłaściwa.



Ryc. 4. Pozycja właściwa.

Wszystkie prace związane z pochylaniem tułowia do przodu wymagają tzw., „prostych pleców”. Miska do prania powinna być ustawiona na wysokim stołku (rycina 5 i 6).



Ryc. 5. Pozycja niewłaściwa.



Ryc. 6. Pozycja właściwa.

Prace wykonywane w pozycji stojącej wymagają ustawienia kończyn w rozkroku na szerokość miednicy, jedna noga powinna być nieznacznie wysunięta lub ustawiona nieco wyżej. Co pewien czas ciężar ciała należy przenosić z jednej na drugą nogę (rycina 7 i 8).



Ryc. 7. Pozycja niewłaściwa.



Ryc. 8. Pozycja właściwa.

Niewielkie przedmioty podnosimy z podłoża kucając lub przyklękając na jedno kolano. Większe przedmioty należy podnosić ustawiając się tak, aby przedmiot znajdował się między nogami (rycina 9 i 10).



Ryc. 9. Pozycja niewłaściwa.



Ryc. 10. Pozycja właściwa.

Osteoporoza nie jest chorobą uleczalną, jednakże jej szkodliwym skutkom można w znacznym stopniu przeciwdziałać. W codziennej aktywności ruchowej zaleca się ćwiczenia poprawiające sprawność ogólną i siłę mięśni, gibkość, koordynację ruchów i równowagę ciała, zakres ruchów w stawach. Ćwiczenia muszą być wykonywane w bezpiecznych pozycjach kręgosłupa, przy powolnym i ostrożnym ruchu. Szczególnie ważne jest wykonywanie ćwiczeń fizycznych w okresie dzieciństwa i dojrzewania, wtedy jest ich największe oddziaływanie na kości. Ćwiczenia u osób z osteoporozą zmniejszają o 20 - 40% ryzyko wystąpienia złamania kości udowej w porównaniu z osobami prowadzącymi siedzący tryb życia. Zaleca się również

w formie rekreacji 3-4 razy w tygodniu spacer, biegi, pływanie, taniec, gry sportowe. Zalecenia będą się różnić w zależności od stanu ogólnego pacjenta, jego kondycji fizycznej, wieku i stwierdzonych w wywiadzie ewentualnych złamań. Te różnorodne formy rekreacji oprócz korzyści zdrowotnych mają pozytywny wpływ na psychikę i relacje międzyludzkie chorego. Korzystne jest również grupowe wykonywanie ćwiczeń, które wpływają na motywację i mobilizację [Ryngier P., Bober M., 2008].

*W kolejnym felietonie o ćwiczeniach i sposobie ich wykonywania.*