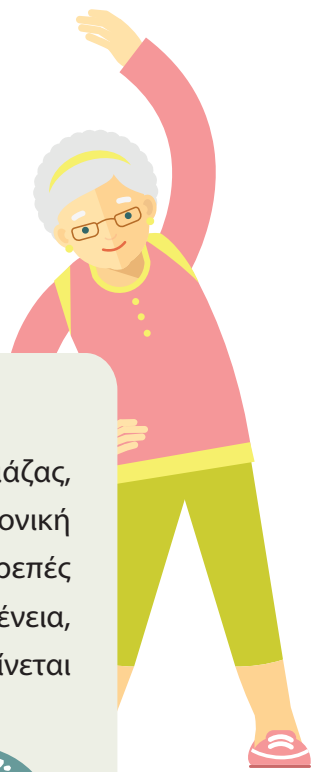


Άσκηση και Οστεοπόρωση



Τι είναι η οστεοπόρωση ;

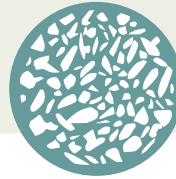
Οστεοπόρωση ορίζεται ως η μείωση της οστικής μάζας, η οποία συνοδεύεται από αλλαγές στην αρχιτεκτονική του οστού, με αποτέλεσμα αυτό να είναι πιο επιρρεπές σε κατάγματα. Χαρακτηρίζεται ως σιωπηλή ασθένεια, για τον λόγο ότι η μείωση της οστικής μάζας γίνεται χωρίς συμπτώματα.



ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ
ΟΣΤΟ



ΟΣΤΕΟΠΕΝΙΑ



ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ

Ποια είναι τα συμπτώματα της οστεοπόρωσης ;

Η απώλεια οστικής μάζας είναι σταδιακή και συνήθως χωρίς συμπτώματα ή άλλα προειδοποιητικά σημεία!

Ωστόσο σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να παρατηρηθεί:



Πόνος στον θώρακα
ή στη μέση



Μείωση
αναστήματος



Κάταγμα συνήθως μετά
πτώση χαμηλής βίας



Ποιοι παράγοντες επιδρούν στην ανάπτυξη της οστεοπόρωσης;

- Κληρονομική προδιάθεση
- Ορμονικές διαταραχές
- Εμμηνόπαυση
- Πτωχή διατροφή σε ασβέστιο και βιταμίνη D
- Μακροχρόνια χορήγηση διαφόρων φαρμάκων
- Καταχρήσεις (αλκοόλ, κάπνισμα κ.α.)
- Ορισμένες παθήσεις
- Έλλειψη σωματικής άσκησης



► Πώς επιδρά η άσκηση στην οστεοπόρωση ;

- ✓ Διατηρεί την οστική πυκνότητα στην ενήλικη ζωή
- ✓ Μειώνει τον ρυθμό απώλειας οστικής πυκνότητας κατά την εμμηνόπαυση
- ✓ Μειώνει τον ρυθμό απώλειας οστικής πυκνότητας με την αύξηση της ηλικίας
- ✓ Προφυλάσσει από πτώσεις
- ✓ Βελτιώνει την ισορροπία
- ✓ Βελτιώνει την ποιότητα ζωής

Ποια είναι η κατάλληλη άσκηση για την οστεοπόρωση;



Αερόβια άσκηση*

Ζωηρό περπάτημα, τρέξιμο, ανέβασμα σκαλοπατιών, άλμα, σχοινάκι, χορός, μπάσκετ και τένις



Ασκήσεις αντιστάσεως*

Τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα, 2 σέτ 8-10 ασκήσεις



Ασκήσεις ευλυγισίας*

Ασκήσεις ισορροπίας και κινητικότητας

* Για να αποκομίσετε τα μέγιστα οφέλη, η άσκηση θα πρέπει να επαναλαμβάνεται 3 φορές την εβδομάδα.



Η αξιολόγηση και ο σχεδιασμός των προγραμμάτων άσκησης και αποκατάστασης στα άτομα με χρόνιες παθήσεις θα πρέπει να γίνεται πάντα από εξειδικευμένους ιατρούς και επαγγελματίες της άσκησης.

► Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2105832607, email: info@randp.gr

www.RandP.gr

Σχεδιασμός & Υλοποίηση

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά