

OSTEOPORÓZA

OSTEOPORÓZA je chronické onemocnění, které se projevuje postupným řídnutím kostní tkáně a poruchami její struktury. Kostí se kvůli tomu ztenčují, jsou křehčí a také náchylnější ke zlomeninám. Nemoc může zpočátku působit velice nenápadně, později se však často dostaví **silné bolesti zad**, dojde ke **ztrátě tělesné výšky**, **snížené pohyblivosti páteře** či **vytvoření hrbu**.



OSTEOPORÓZA V ČR:

**Počet pacientů
s osteoporózou
je až 750 000.**

Více než **91 000
zlomenin** ročně
v důsledku
osteoporózy.

**Každá 3. žena
a každý 5. muž
ve věku nad 50 let
trpí osteoporózou.**

Kritickou **zlomeninu krčku**
stehenní kosti utrpí až
17 000 lidí ročně
a kvůli ní denně
zemře až **10 Čechů**.



Hlavním cílem léčby je snížení rizika zlomenin, obnova či zachování stávající kostní hmoty a zlepšení kvality života pacienta.








U žen po menopauze lze použít **hormonální léčbu**, upravující nedostatek pohlavního hormonu estrogeneru (pouze na předpis gynekologa). Dále může lékař předepsat léky, které **brání odbourávání kosti** nebo **zvyšují novotvorbu kosti**. Pacienti mají užívat vápník (kalciium) a vitamin D. Vápník je nezbytný pro novotvorbu kostní tkáně, vitamin D pro vstřebávání vápníku ze střeva. Nedílnou součástí léčby i prevence je **pohyb**.

PREVENCE

- ✓ **PESTRÁ STRAVA BOHATÁ NA OVOCE, ZELENINU, OBILOVINY A BÍLKOVINY**
- ✓ **KAŽDODENNÍ POBYT NA SLNCI (KRÁTKÉ ČASOVÉ ÚSEKY) S ODHALENOU POKOŽKOU OBLIČEJE, RUKOU, NOHOU, ZDROJEM VITAMINU D JSOU TUČNÉ RYBY (LOSOS, TUŇÁK, SARDINKY) ČI VEJCE; DOPLŇOVÁNÍ VITAMINU D V POTRAVINOVÝCH DOPLŇCÍCH (V ZIMĚ)**
- ✓ **DOSTATEČNÝ PŘÍJEM VÁPŇÍKU (MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, BROKOLICE, ZELÍ, SÓJA, OŘÍŠKY, CELOZRNÉ OBILOVINY, SARDINKY S KOSTMI)**
- ✓ **PRAVIDELNÁ FYZICKÁ AKTIVITA, ZEJMÉNA POSILOVÁNÍ**

- ✗ **ZVÝŠENÁ KONZUMACE KOFEINU (MÍRNĚ ZVYŠUJE ZTRÁTY VÁPŇÍKU MOČÍ)**
- ✗ **NADMĚRNÁ KONZUMACE ALKOHOLU (SNIŽUJE SCHOPNOST VSTŘEBÁVAT VÁPŇÍK)**
- ✗ **KOURENÍ**

Jak mohu přispět k léčbě?

-  **UŽÍVEJTE PRAVIDELNĚ LÉKY PŘEDEPSANÉ LÉKAŘEM A CHOĎTE NA KONTROLY.**
-  **VĚNUJTE SE PRAVIDELNĚ POHYBOVÉ AKTIVITĚ. PŘÍNOSEM JE AEROBNÍ ZÁTĚŽ A POSILOVÁNÍ. PORAĎTE SE S LÉKAŘEM, JAKÁ ZÁTĚŽ JE PRO VÁS VHODNÁ.**
-  **PRO STRAVU PLATÍ STEJNÁ DOPORUČENÍ JAKO V PREVENCII OSTEOPORÓZY (PESTRÁ STRAVA, OMEZENÝ PŘÍJEM ALKOHOLU A KOFEINU).**
-  **KLAĎTE DŮRAZ NA PŘÍJEM VITAMINU D A VÁPŇÍKU.**
-  **NEKURTE.**
-  **NECHTE SI VYŠETŘIT ZRAK A SLUCH, PEČUJTE O SVÁ CHODIDLA, NOSTE PEVNOU OBUV (SNÍŽENÍ RIZIKA PÁDŮ).**
-  **VYBUDUJTE SI BEZPEČNÉ DOMÁCÍ PROSTŘEDÍ (PROTISKLUZOVÉ POVRCHY V KOUPELNĚ, MADLA VE VANĚ, ZÁBRADLÍ NA SCHODECH), VĚTŠINA ZLOMENIN SE STANE DOMA.**

PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS JEDNODUCHOU SESTAVU CVIČENÍ, KTERÁ JE DOSTUPNÁ ZDARMA NA WWW.CVICHENISFYZIOTERAPEUTEM.CZ NEBO ZDE:

