

Ενημερωτική εκδήλωση / Δράση με θέμα :

«Ευαισθητοποίηση και ενημέρωση των ηλικιωμένων ατόμων και των οικογενειών τους για θέματα υγείας που σχετίζονται με την πρόληψη και διαχείριση της Οστεοπόρωσης»

Τετάρτη 25 Απριλίου 2018

Ώρα 6.00μμ

Αίθουσα Συνεδριάσεων του Δήμου Δελφών

Πλατεία Κεχαγιά Άμφισσας

Ομιλητές: 1.Κυριακόπουλος Σταμάτης / Επιμελητής Α', Ορθοπαιδικός Γ.Ν.Άμφισσας.

2. Παναγιώτα Σαμαρά / Επισκέπτρια Υγείας, MSc, Γ.Ν. Άμφισσας,

3. Νίκη Γαλάτου / Νοσηλεύτρια, Τομέαρχης Χειρουργικού Τομέα, MSc, Γ.Ν. Άμφισσας.

Ομάδα Επαγγελματιών Υγείας -Υλοποίησης Προγραμμάτων Πρόληψης/

Γενικού Νοσοκομείου Άμφισσας

<Εθνικό Πιλοτικό Πρόγραμμα Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας

των Ηλικιωμένων Ατόμων – ΗΠΙΟΝΗ>

ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ

ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

**ΠΤΩΣΕΙΣ-ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΑ
ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ**

ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

*ΝΙΚΗ ΓΑΛΑΤΟΥ / ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ, ΤΟΜΕΑΡΧΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟΥ ΤΟΜΕΑ, MSC, Γ.Ν. ΑΜΦΙΣΣΑΣ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΣΑΜΑΡΑ / ΕΠΙΣΚΕΠΤΡΙΑ ΥΓΕΙΑΣ, MSC, Γ.Ν. ΑΜΦΙΣΣΑΣ.*

**ΟΜΑΔΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ -ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΛΗΨΗΣ/
ΓΕΝΙΚΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΑΜΦΙΣΣΑΣ**

ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ
ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΝΑ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΟΥΝ ΩΣ ΜΕΣΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ
«ΦΑΡΜΑΚΟ» ΓΙΑ ΤΗ ΣΚΕΛΕΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ.



ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ «ΚΛΕΙΔΙΑ» ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΑΣΒΕΣΤΙΟ

Το ασβέστιο αποτελεί το πλέον σημαντικό οικοδόμημα για γερά οστά, συνεπώς και για την πρόληψη της οστεοπόρωσης. Η καθημερινή λήψη συνίσταται να ανέρχεται στα 1.000mg με 1.200mg.

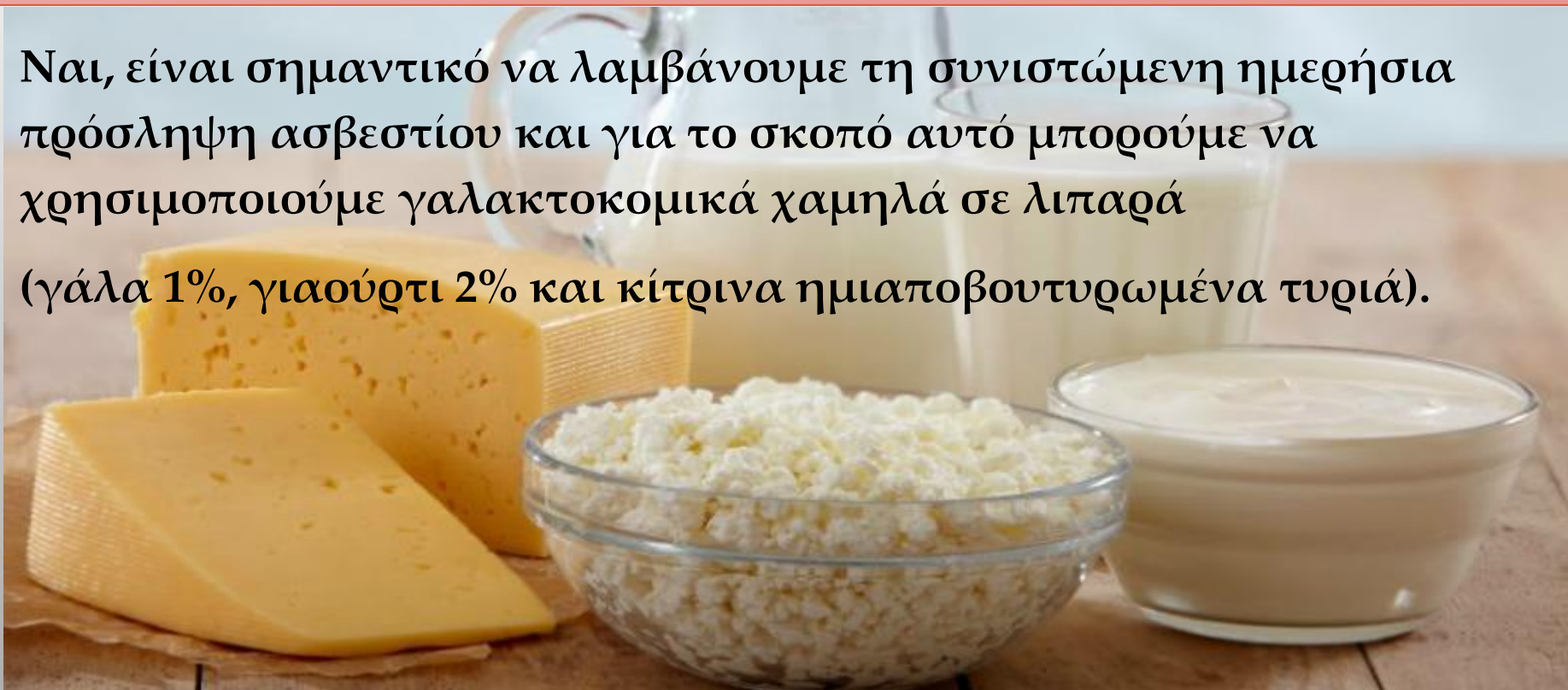
- **Γαλακτοκομικά:** Το γιαούρτι, και δευτερευόντως το γάλα, είναι οι καλύτερες πηγές ασβεστίου. Ανάμεσα στα τυριά, τα κίτρινα τυριά είναι καλύτερες επιλογές. Τρία με 4 ποτήρια γάλα ή 2 γιαούρτια και ένα κομμάτι τυρί καλύπτουν τις ημερήσιες ανάγκες σας.
- **Ψάρια με τα κόκαλα:** Αφού το ασβέστιο αποθηκεύεται στα οστά, και οι σαρδέλες και άλλα ψάρια τρώγονται με τα κόκαλα, είναι φυσικό πως και αυτά αποτελούν καλές πηγές ασβεστίου. Μία παλάμη σαρδέλες σας δίνει περίπου το 25% του ασβεστίου που χρειάζεστε.
- **Σκούρα πράσινα λαχανικά:** Ορισμένα λαχανικά αποτελούν ικανοποιητικές πηγές ασβεστίου. Την ίδια όμως στιγμή περιέχουν και άλλα συστατικά που εμποδίζουν την απορρόφησή του. Έτσι θα πρέπει να καταναλώσετε 5 μερίδες μπρόκολο για να πάρετε την ίδια ποσότητα ασβεστίου που σας δίνει 1 ποτήρι γάλα.
- **Τα αμύγδαλα, το ταχίни και τα σύκα** αποτελούν συμπληρωματικές πηγές.

“

ΜΕ ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΡΩΩ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ;

”

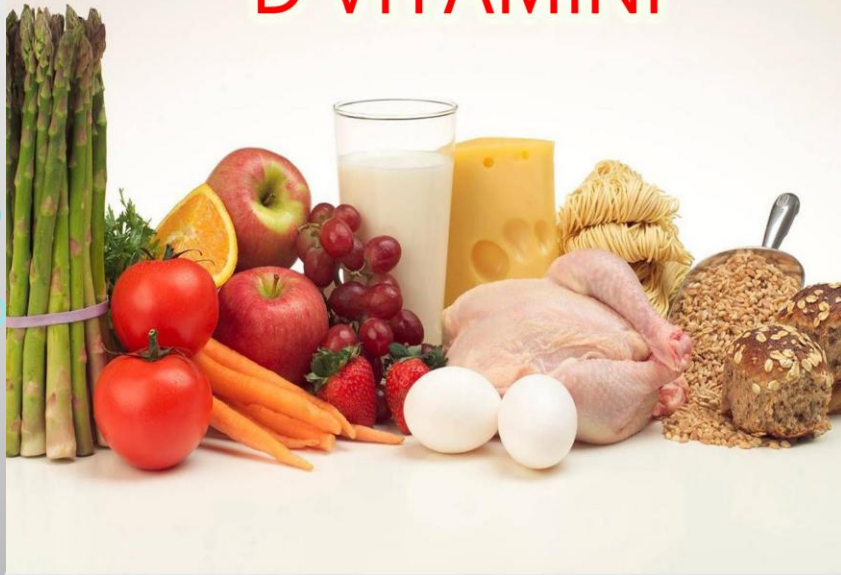
Ναι, είναι σημαντικό να λαμβάνουμε τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου και για το σκοπό αυτό μπορούμε να χρησιμοποιούμε γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά (γάλα 1%, γιαούρτι 2% και κίτρινα ημιαποβουτυρωμένα τυριά).



ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ «ΚΛΕΙΔΙΑ» ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D

D VITAMINI



Η βιταμίνη D συμβάλλει έμμεσα στην υγεία των οστών, καθώς το ασβέστιο δεν μπορεί να απορροφηθεί από τον οργανισμό χωρίς την παρουσία αυτής. Η καθημερινή λήψη της βιταμίνης συνίσταται να ανέρχεται στα 20μg.

Ήλιος: Η καλύτερη πηγή της βιταμίνης D είναι ο ήλιος! Για την ακρίβεια η βιταμίνη D είναι η μόνη βιταμίνη που μπορεί να συντεθεί από το ανθρώπινο σώμα, στα κύτταρα του δέρματος. Οι συνθήκες όμως έκθεσης του σύγχρονου ανθρώπου στον ήλιο, δεν του επιτρέπουν να καλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες του με τον τρόπο αυτό.

Αυγό, συκώτι, γάλα: Παρότι ορισμένα τρόφιμα ζωικής προέλευσης περιέχουν μία ποσότητα βιταμίνης D, αυτή είναι εξαιρετικά χαμηλή, αδυνατώντας να παρέχει στο σώμα την ποσότητα της βιταμίνης που χρειάζεται για την απορρόφηση του ασβεστίου και τις υπόλοιπες λειτουργίες.

Εάν ούτε ο ήλιος, αλλά ούτε και η διατροφή μπορούν να καλύψουν τις ημερήσιες ανάγκες μία πιθανή λύση είναι **συμπληρώματα διατροφής με βιταμίνη D** ή το μουρουνέλαιο.

ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ «ΚΛΕΙΔΙΑ» ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Οι πρωτεΐνες είναι οι δομικοί λίθοι κάθε οικοδομήματος στο σώμα, και τα οστά δεν αποτελούν εξαίρεση σε αυτό.

Πέρα από το σκελετό όμως, οι πρωτεΐνες είναι σημαντικές διότι προλαμβάνουν την αποδυνάμωση των μυών και των τενόντων που υποστηρίζουν τα οστά.

Δώστε προτεραιότητα σε πηγές πρωτεΐνης που είναι ταυτόχρονα και καλές πηγές άλλων θρεπτικών για τη σκελετική υγεία συστατικών.

Πηγές πρωτεϊνών είναι: **οι σαρδέλες, ο τόνος, τα φασόλια, οι ξηροί καρποί και τα γαλακτοκομικά** προσφέρουν διπλό όφελος.



ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ «ΚΛΕΙΔΙΑ» ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΚΑΛΙΟ ΚΑΙ ΜΑΓΝΗΣΙΟ

Τα δύο αυτά συστατικά της διατροφής μπορεί να μην έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο, απουσία τους όμως από τη διατροφή σας μπορεί σταδιακά να έχει «κρυφές» επιπτώσεις στα επίπεδα ασβεστίου στο σώμα.

Δώστε έμφαση σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, λαχανικά, φρούτα, όσπρια και ξηρούς καρπούς, με στόχο όχι μόνο να εξασφαλίσετε την ημερήσια δόση καλίου και μαγνησίου, αλλά και να ελέγξετε καλύτερα το βάρος σας.



ΜΙΚΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ

- Αποφύγετε την αυξημένη κατανάλωση αλατιού.
- Κατανείμειτε ομοιόμορφα τις πηγές ασβεστίου στα γεύματα της ημέρας για να μεγιστοποιήσετε την απορρόφηση.
- Το σπανάκι, ο καφές και η σοκολάτα ενδέχεται να επηρεάζουν την απορρόφηση ασβεστίου, συνεπώς μην συνδυάζετε τις τροφές αυτές με καλές πηγές ασβεστίου.
- Ο έλεγχος του σωματικού βάρους.
- Βάλτε τη φυσική δραστηριότητα στη ζωή σας συνδυάζοντας το περπάτημα με ασκήσεις ενδυνάμωσης και ευλυγισίας, όπως η yoga.
- Μειώστε το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοόλ.



ΠΤΩΣΕΙΣ-ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΑ ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ



• Η Οστεοπόρωση είναι μια “ύπουλη” πάθηση που δεν προειδοποιεί αλλά γίνεται αισθητή από το κάταγμα και τον πόνο που το συνοδεύει.



- Το μεγαλύτερο ποσοστό καταγμάτων συμβαίνει μετά από μια απλή πτώση συνήθως κατά την διάρκεια των καθημερινών μας δραστηριοτήτων μέσα στο σπίτι ή σε ένα περίπατο.
- Οι περισσότερες πτώσεις οφείλονται σε γλιστρούματα ή παραπατήματα στο ίδιο επίπεδο και αποτελούν την 3η αιτία εισαγωγής σε νοσοκομείο για τους ηλικιωμένους. Πολλές από αυτές μπορούν να προβλεφθούν και να προληφθούν.
- Οι πτώσεις συμβαίνουν γιατί οι άνθρωποι δεν φαντάζονται ότι μπορούν να συμβούν κατά την διάρκεια της καθημερινότητάς τους. Κι όμως μπορεί κανείς να πέσει ενώ περπατάει ανάμεσα σε ένα ακατάστατο πάτωμα ή να γλιστρήσει στο μπάνιο ή ενώ βρίσκεται πάνω σε ένα σκαμνί προσπαθώντας να φτάσει ένα ποτήρι.

ΟΙ ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΟΙ ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ (ΚΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΟΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΙ) ΠΕΦΤΟΥΝ, ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΞΗΣ:

- γλιστρούν ή σκοντάφτουν κάπου
- ζαλίζονται ή χάνουν τις αισθήσεις τους (χαμηλή πίεση, συγκοπικά επεισόδια)
- χάνουν την ισορροπία τους. Κάποιοι χρησιμοποιούν μπαστούνι ή αναγκάζονται να πιάνονται από αντικείμενα
- δυσκολεύονται να κουβαλήσουν τα ψώνια τους
- η χρήση ηρεμιστικών φαρμάκων η οποία συνεπάγεται αύξηση του κινδύνου πτώσης και κατάγματος του ισχίου κατά 40% περίπου
- η κακή όραση
- η ανεπαρκής διατροφή
- η υπερβολική λήψη αλκοόλ
- η έλλειψη ύπνου
- η έλλειψη ασβεστίου και βιταμίνης D
- η μυϊκή αδυναμία
- η δυσκολία να σηκωθεί κανείς από μια χαμηλή καρέκλα ή τουαλέτα
- το ότι μένουν μόνοι τους ή ο σύντροφός τους είναι ανίκανος να βοηθήσει
- η κακή διαρρύθμιση του χώρου
- καθώς και κακή διάθεση και η κατάθλιψη

- Οι πτώσεις στους ανθρώπους της Τρίτης Ηλικίας αποτελούν ένα σημαντικό πρόβλημα λόγω της συχνότητάς τους.
- Με την πρόληψη των πτώσεων βελτιώνουμε σημαντικά την υγεία και την ποιότητα ζωής και περιορίζουμε το υγειονομικό κόστος, που αυτές επιφέρουν.
- Διαμορφώνοντας, λοιπόν, γύρω σας ένα ασφαλές περιβάλλον διακίνησης και διαβίωσης, μπορείτε να εξασφαλίσετε τη διατήρηση του ανεξάρτητου τρόπου ζωής σας. *Αρκεί να λάβετε υπόψη σας τα ακόλουθα απλά προληπτικά μέτρα:*



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ!

- **Σκάλες** – μην αφήνετε υλικά στις σκάλες. Μια πτώση στη σκάλα μπορεί να προκαλέσει σοβαρό ατύχημα. Ιδιαίτερη προσοχή, όταν κατεβαίνετε σκαλοπάτια.
- **Πεζοδρόμια** – επικίνδυνες αποστολές θυμίζει ένας απλός περίπατος. Τα ακατάλληλα πεζοδρόμια και τα πολλά εμπόδια που καταλαμβάνουν τον χώρο των πεζών ευθύνονται για πολλά περιστατικά πτώσεων κυρίως ηλικιωμένων ατόμων.
- **Εμπόδια** – εάν βρίσκονται στο δρόμο σας παραμερίστε τα ή παρακάμψτε τα. Είναι επικίνδυνο να περνάτε πάνω από αυτά.
- **Έπιπλα, εξοπλισμός** – τακτοποιήστε τα έπιπλα του σπιτιού σας ή του γραφείου σας έτσι ώστε να αποφύγετε κάθε κίνδυνο πρόκλησης ατυχήματος.
- **Παιχνίδια** – εκπαιδεύστε τα μικρά παιδιά να μην αφήνουν τα παιχνίδια τους στη μέση. Είναι εύκολο να πατήσετε ένα παιδικό παιχνίδι και να πέσετε.
- **Υλικά** – είναι επικίνδυνο να τοποθετείτε διάφορα υλικά στις διελεύσεις και στους διαδρόμους. Για ασφάλεια, τοποθετήστε τα μέσα σε ντουλάπια ή σε αποθήκες.
- **Ηλεκτρικά καλώδια** – οι προεκτάσεις των καλωδίων απαγορεύεται να διατρέχουν διαδρόμους. Αν αυτό είναι αναπόφευκτο στερεώστε τα σταθερά στο δάπεδο.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ!

- **Ακατάστατα δάπεδα** – κάθε μικρό πράγμα μπορεί να είναι η αιτία μιας πτώσης.
- **Ξηλωμένα δάπεδα** – προσέχετε όταν περπατάτε σε δάπεδα όπου τα πλακάκια δεν είναι κολλημένα. Να κάνετε συχνούς ελέγχους στα δάπεδα του σπιτιού σας και στους χώρους εργασίας σας.
- **Υγρά δάπεδα** – μη περιμένετε να στεγνώσει το νερό μόνο του, φτάνει 1 δευτερόλεπτο για να συμβεί ένα σοβαρό ατύχημα.
- **Γυαλιστερές επιφάνειες** – έχετε το νου σας σε δάπεδα που είναι πολύ γυαλισμένα και κάθε άλλη γλιστερή επιφάνεια.
- **Παγωμένα σημεία** – πάντα να περπατάτε αργά σε κάθε παγωμένη επιφάνεια.
- **Χαλιά** – Κάθε μικρό ή μεγάλο χαλί που δεν είναι κολλημένο στο δάπεδο ή δεν έχει από κάτω αντιολισθητικό υλικό, μπορεί να γλιστρήσει τη στιγμή που πατάτε πάνω σ' αυτό.
- **Μπάνια και ντους** – πάντα να προσέχετε μπαίνοντας και βγαίνοντας. Να χρησιμοποιείτε αντιολισθητικά πατάκια στο μπάνιο σας.
- **Λάδια, Γράσα** – να έχετε στουπί και απορροπαντικά υλικά έτοιμα όταν χρησιμοποιείτε ελαιώδη υγρά. Να ελέγχετε τον χώρο σας.
- **Συρτάρια** – Προσέξτε να είναι κλειστά, όσο και αν μοιάζει απίθανο, κάποιος θα μπορούσε να σκοντάψει σε ένα ανοικτό συρτάρι

ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΙΣ ΠΤΩΣΕΙΣ

- **Ελέγξτε το φωτισμό** για επάρκεια, ιδιαίτερα σε στενά κεφαλόσκαλα.
- **Επισκευάστε ή αντικαταστήστε μοκέτες σκαλοπατιών** αν έχουν φθαρεί. Χρήση διαδρόμων από αντιολισθητικό υλικό είναι μια καλή ιδέα.
- **Να φοράτε τα κατάλληλα παπούτσια** με αντιολισθητική σόλα και σε καλή κατάσταση, με λαστιχένια τακούνια. Τα μποτάκια προστατεύουν και τους αστραγάλους. Προσέξτε τα λυτά κορδόνια.
- **Να κάθεστε σε σταθερό κάθισμα.** Εξετάστε τα πόδια της πολυθρόνας αν πατάνε σταθερά στο πάτωμα. Να είστε σίγουρος/η ότι η πολυθρόνα σας είναι σε άριστη κατάσταση.
- **Προσέχετε τα ρεβέρ των παντελονιών σας.** Υπάρχει κίνδυνος να πιαστούν από κάπου όταν περπατάτε.
- **Ζητήστε βοήθεια.** Μη σηκώνετε και μη μεταφέρετε μόνος/η σας περισσότερο βάρος από όσο μπορείτε.
- **Σκάλες.** Χρησιμοποιήστε ασφαλείς σκάλες ή ειδικά σκαμνιά για μικρά ύψη. Κάντε περιοδικούς ελέγχους στα σκαλιά.
- **Να βλέπετε πάντα τη σκάλα.** Μη γυρίζετε ποτέ την πλάτη στη σκάλα.
- **Μην ανεβαίνετε σκάλες κρατώντας πράγματα.** Χρειάζεστε και τα δύο χέρια για να ανεβείτε με ασφάλεια.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΕΤΕ ΤΙΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΑΝ ΒΕΛΤΙΩΣΕΤΕ ΤΙΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΑΣ

- **Μη βιάζεστε** – να ξεκινάτε εγκαίρως προκειμένου να προλάβετε, ώστε να μην χρειασθεί να βιαστείτε. Ένας πρακτικός τρόπος να είσαστε πάντα στην ώρα σας είναι υπολογίζετε τον χρόνο σας βάζοντας σαν αφετηρία την ώρα του ραντεβού σας. (π.χ. αν έχετε ραντεβού στις 11:00 και είσαστε μια ώρα δρόμο μακριά, υπολογίστε την μια ώρα συν τον χρόνο για να ετοιμαστείτε και να πάρετε το λεωφορείο ή το αυτοκίνητό σας).
- **Μη περπατάτε στο σκοτάδι** – να χρησιμοποιείτε φακό ή βοηθητικό φωτισμό προκειμένου να φωτίσετε το χώρο όταν υπάρχει διακοπή ρεύματος ή δεν υπάρχει εγκατάσταση φωτισμού.
- **Μη ρισκάρτε** – να αποφεύγετε ανόητους κινδύνους. Μη ξεκινάτε δουλειές που είναι πέρα από τις δυνατότητές σας και ζητάτε πάντα βοήθεια.
- **Έχετε το νου σας** – για αιτίες που προκαλούν πτώσεις, που οι άλλοι δεν έχουν εντοπίσει.
- **Με τη λήψη συμπληρωμάτων Ασβεστίου & βιταμίνης D** – Η χορήγηση συμπληρωμάτων Ασβεστίου και βιταμίνης D μειώνει όχι μόνο την απώλεια οστικής μάζας αλλά και την συχνότητα των πτώσεων αφού βελτιώνουν την μυοσκελετική λειτουργία, απομακρύνοντας τον κίνδυνο καταγμάτων.



ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΑΝ ΠΕΣΕΤΕ

- **Μην πανικοβληθείτε.** Εκτιμήστε την κατάσταση και προσδιορίστε εάν έχετε χτυπήσει.
- **Κινηθείτε απαλά και σιγά** προς τον πλησιέστερο καναπέ ή καρέκλα και προσπαθήστε να σηκωθείτε.
- Σε περίπτωση που δεν μπορείτε να σηκωθείτε, **καλέστε για βοήθεια!**
- Σε περίπτωση που είσαστε μόνος/η σας, συρθείτε σιγά σιγά προς το τηλέφωνο και καλέστε τους δικούς σας ή τα επείγοντα. **Μετά από την πτώση σε κάθε περίπτωση επισκεφθείτε τον γιατρό σας για έλεγχο.**



ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ



ΠΟΙΑ ΕΙΔΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΟ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΩ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΤΗΝ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ;

Υπάρχουν διάφορα είδη ασκήσεων τα οποία αφορούν σε διαφορετικές κατηγορίες ατόμων. Ο καθένας από εμάς θα πρέπει να επιλέξει την άσκηση, που του ταιριάζει, σύμφωνα με την φυσική του κατάσταση και τις συμβουλές των ειδικών.

Οι κατηγορίες των ασκήσεων είναι οι εξής:

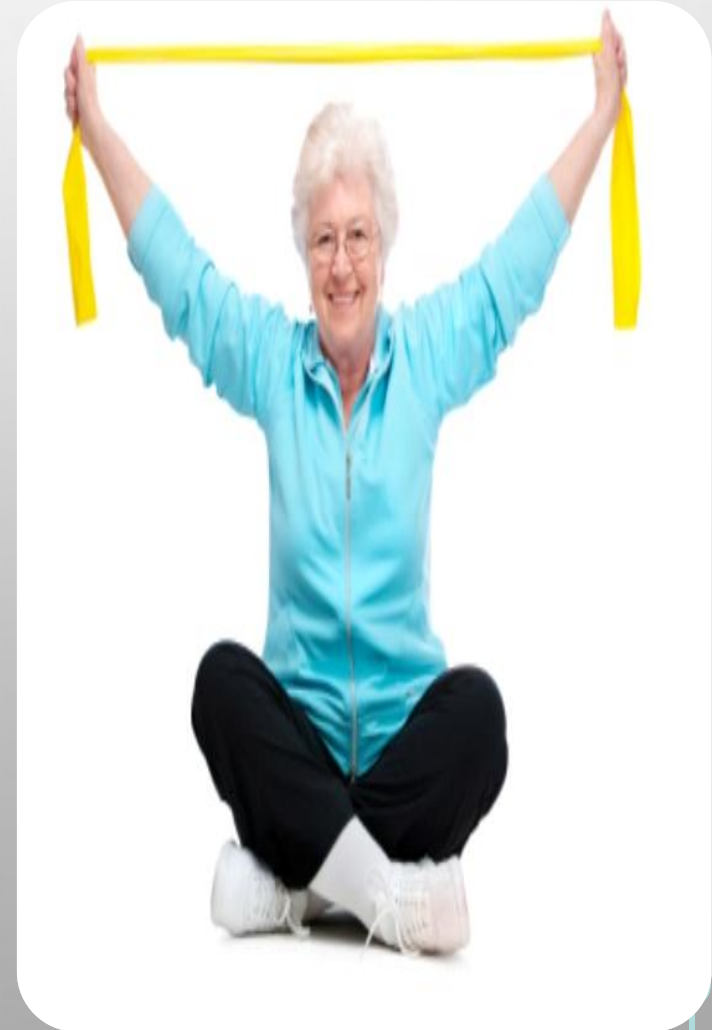
- **Οι απλές αεροβικές ασκήσεις** όπως η ήρεμη βόδιση, το ελαφρύ τρέξιμο (τζόκιν), η κολύμβηση, η ήπια ποδηλασία, ο χορός, η ελαφριά κηπουρική διάρκειας μισής-μιας ώρας, 4 – 7 φορές την εβδομάδα. Αυτές δίνουν στον οργανισμό καρδιοαναπνευστικά οφέλη, διατήρηση ή βελτίωση της φυσικής μας κατάστασης αλλά και συντήρηση της οστικής μας πυκνότητας.



ΠΟΙΑ ΕΙΔΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΟ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΩ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΤΗΝ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ;

Ασκήσεις διατάσεων (4-7 φορές την εβδομάδα). Οι διατάσεις των μυών, δηλ. το «τέντωμα», η «επιμήκυνσή» τους τόσο κατά την προθέρμανση όσο και κατά την αποθεραπεία βοηθούν στο να παραμένει ο κορμός ευλύγιστος, καθώς επίσης και όλα τα μέλη του σώματος.

Έτσι, το σώμα μας θα είναι ικανό να δράσει πιο εύκολα σε μεγάλες τροχιές κίνησης, δίχως πόνο, ή τραυματισμό και με ικανότητα διατήρησης σωστής στάσης.



ΠΟΙΑ ΕΙΔΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΟ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΩ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΤΗΝ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ;

Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης. Οι ασκήσεις αυτές γίνονται είτε με το ίδιο το βάρος του σώματος, είτε με βαράκια, μηχανήματα και ασκήσεις εδάφους, οι οποίες εκτός των άλλων συνεισφέρουν σημαντικά και στην βελτίωση της σωστής στάσης και ισορροπίας, που είναι απαραίτητη για την αποφυγή καταγμάτων από πτώσεις. Επίσης, οι ασκήσεις αυτές έχουν συνήθως τοπικά αποτελέσματα δηλαδή βελτιώνονται κυρίως τα οστά της περιοχής που ασκείται. Διακεκριμένη άσκηση της κατηγορίας αυτής είναι η βόλτα (το περπάτημα) με, ή χωρίς βοηθήματα, λόγω της λειτουργικής σημασίας της για την ζωή μας, υπάρχουν όμως εκατοντάδες και με μεγάλη ποικιλία έντασης.



- Τέλος, δραστηριότητες όπως το **τρέξιμο**, ο **χορός**, οι **αναπηδήσεις** με συνδυασμούς κινήσεων των άκρων που αποκαλούνται αεροβική υψηλών φορτίσεων καθώς και τα αθλήματα κρούσης (ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, κ.ά.) συνδυάζουν αεροβικά και οστεοπροστατευτικά χαρακτηριστικά με ιδανικό τρόπο, ενώ εξασκείται και η ισορροπία.



ΤΟ ΚΟΛΥΜΠΙ ΒΟΗΘΑ ΣΤΗΝ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ;

Το κολύμπι είναι μια ευχάριστη αερόβια άσκηση με ήπια αντίσταση. Παρουσιάζει κάποια πλεονεκτήματα όπως:

- Λόγω άνωσης **μειώνει** τα φορτία στις αρθρώσεις
- Το **ζεστό νερό** μειώνει τον μυϊκό σπασμό και χαλαρώνει τους μυς (αυξάνει την αιμάτωση)
- Βοηθάει στην επανάκτηση εύρους κίνησης άρθρωσης και είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για οστεοαρθρίτιδα ισχίου.

Παρόλα αυτά δεν αρκεί όμως μόνο του για να χτιστεί οστική μάζα. Ίσως σε βαριές περιπτώσεις οστεοπόρωσης μπορεί να γίνονται οι ασκήσεις μέσα σε νερό για να μειωθούν οι πιθανότητες κατάγματος.



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΑΣΚΗΣΗ ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΑ;

Η πιο εύκολη και ανέξοδη άσκηση είναι η **βάδιση**. Χρειάζονται 10-20 λεπτά μόνο άσκησης για μια αισθητή βελτίωση της φυσικής μας κατάστασης. Η σωστή βάδιση γίνεται ως εξής: με σωστή, όρθια στάση του κορμού, με ελεύθερη, βαθιά «κοιλιακή» αναπνοή, με ζωηρές κινήσεις των άνω άκρων, με μεγάλο βηματισμό και με έντονο ρυθμό.



ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ ΜΥΣΤΙΚΟ

Δεν έχουμε όλοι το ίδιο σώμα, τα ίδια γονίδια, το ίδιο ιατρικό ιστορικό, το ίδιο παρελθόν στην σωματική άσκηση, ή την έλλειψή της, ούτε αισθανόμαστε τον ίδιο πόνο και την ίδια κόπωση. Άρα, δεν μπορούμε να κάνουμε όλοι τις ίδιες ασκήσεις σε μορφή, ποιότητα και ποσότητα και να επιτύχουμε το ίδιο επίπεδο.

Ο κάθε ένας από εμάς πρέπει να συνεργαστεί με τους ειδικούς (ιατρούς, φυσικοθεραπευτές, γυμναστές) για να έχει την δική του εξατομικευμένη, σε ποιότητα, ποσότητα, είδος, διάρκεια, ποικιλία σωματική άσκηση ταιριαστή στα δικά του μέτρα.

Η έννοια εξατομίκευση, προσωπικό πρόγραμμα άσκησης και προόδου είναι το μυστικό για μια ελπιδοφόρα προσωπική αντιμετώπιση της απειλής της οστεοπόρωσης.



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ



Ανακεφαλαιώνοντας θα θέλαμε να τονίσουμε ότι η οστεοπόρωση είναι μια σοβαρή νόσος που προσβάλλει τα ηλικιωμένα άτομα, ιδιαίτερα τις γυναίκες. Τεράστιο είναι το οικονομικό, κοινωνικό και φυσικό κόστος αυτής της νόσου.

Όσο συνεχίζει να αυξάνει ο πληθυσμός των ηλικιωμένων, τόσο αυξάνει και το μέγεθος του προβλήματος. Ωστόσο οι τρέχουσες έρευνες προτείνουν ότι η νόσος μπορεί να προληφθεί ή να επιβραδυνθεί με συστηματική φυσική δραστηριότητα και την κατάλληλη διατροφή. Έτσι, λοιπόν το συμπέρασμα είναι να μείνουμε δραστήριοι, για να έχουμε καλά γηρατειά.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- <http://www.healthview.gr/12709/%CE%BF%CF%83%CF%84%CE%B5%CE%BF%CF%80%CF%8C%CF%81%CF%89%CF%83%CE%B7-%CE%BC%CE%B5%CF%84%CE%AC-%CF%84%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%AC%CE%B3%CE%BD%CF%89%CF%83%CE%B7-%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%AD%CF%82-%CE%BF%CE%B9/>
- <http://www.isathens.gr/selida-tou-politi/epikaira-iatrika-themata/333-2011-12-06-18-32-17.html>
- <http://www.gernaοallios.gr/2016/10/08/chrisimes-odigies-gia-tin-prolipsis-ton-ptoseon-stous-ilikiomenous/>



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ