

Fractura vertebral per osteoporosi

L'osteoporosi és un procés no dolorós en què els ossos perden calci, es fan més fràgils i es poden trencar amb més facilitat. Les fractures vertebrals per osteoporosi són freqüents: les vèrtebres queden aixafades i causen una disminució important de la qualitat de vida. A vegades causen força dolor, però sovint passen inadvertides, només amb una curvatura augmentada de l'esquena i la disminució de l'alçada.

En funció del tipus de fractura i de si és dorsal (part mitjana de l'esquena) o lumbar (part baixa), el metge indicarà si s'ha de portar algun tipus d'ortesi o faixa, quant de temps i quina activitat podeu realitzar durant aquest període. El metge o metgessa també donarà la pauta de medicació necessària per controlar el dolor.

Què més podeu fer

Us indicaran que durant la fase inicial (primeres setmanes) feu períodes de repòs al llit. I també que feu canvis posturals. Passareu estones al llit, però segons la tolerància al dolor, i amb la faixa posada, estareu estones asseguts i estones caminant. Els seients han de ser alts per facilitar que us aixequiu i que seieu.

Al llit estareu sense faixa i podeu realitzar una sèrie d'exercicis per evitar que el repòs causi altres problemes:

- **Exercicis respiratoris:** Col·loqueu un coixí sota dels genolls, una mà al pit i una a la panxa; realitzeu unes quantes respiracions, treballant tant la respiració abdominal (el diafragma) com la zona costal. Pel fet de dur-la tantes hores, la faixa podria reduir la capacitat respiratòria.



- **Exercicis circulatoris:** Bellugueu els turmells



(flexoextensió), com si marquéssiu un ritme, per activar la circulació.

- **Exercicis de tonificació muscular.**

- Estirat al llit, flexioneu la cama en direcció al



pit, tot fent lliscar el peu per sobre del llit.

- Estirat al llit, amb un coixí sota els genolls, premeu amb un genoll sobre el coixí i alhora dirigiu la punta del peu cap al cos. Manteniu la posició 6 segons i descanseu. Feu-ho



amb l'altra cama.

- Estirat al llit, amb un coixí sota els genolls, premeu el cul, contraent els glutis, durant 6 segons, i descanseu. No heu d'aixecar el cul del llit.



Progressivament camineu trajectes curts amb una bona postura i el pas curt, per controlar millor el moviment.

Tot i anar amb la faixa, eviteu agafar qualsevol pes, fer moviments bruscs o que impliquin una flexió o extensió del tronc.

Quan el metge o metgessa us autoritzi a fer una vida normal, és aconsellable, a causa de la debilitat de l'os (osteoporosi), potenciar la musculatura i la mobilitat en general, per evitar caigudes posteriors i per mantenir un bon estat físic.