

Fractures per osteoporosi: prevenció i recuperació posterior

L'os és un teixit viu que envelleix sense fer mal. Quan tenim osteoporosi, l'os es pot fracturar. Després d'una fractura, la majoria de persones es recuperen, però pot afectar l'autonomia i qualitat de vida i, fins i tot, algunes persones amb fractures greus poden morir per les complicacions.

Com prevenir les fractures?

Per evitar-les cal prevenir l'osteoporosi. Per això, a banda de la ingesta d'**aliments rics en calci** durant tota la vida és bàsica la pràctica d'**activitat física** perquè:

- Manté fort l'esquelet i els músculs que ens donen força i seguretat.
- Ens manté àgils, millora la coordinació i l'equilibri, i també la marxa, per evitar caigudes.
- Millora la nostra salut global (física, mental i emocional) i amb ella la nostra autonomia.

Caminar 30 minuts al dia 5 dies a la setmana (preferiblement a l'aire lliure), passejar el gos, anar a ballar o pujar escales milloren la salut dels nostres ossos.



Com recuperar-se després d'una fractura?

Finalitzat el període inicial d'immobilització cal començar a fer exercici per recuperar la mobilitat i la musculatura.

Autora: Montserrat Romaguera
Revisió científica: Cristina Carbonell i Jordi Puig
Revisió editorial: GT Educació Sanitària

Després d'una fractura per osteoporosi **es recomana:**

- Millorar l'**equilibri** i la coordinació, per millorar la marxa, guanyar confiança i perdre la por a caure.
- Fer **treball cardiovascular**, com caminar, marxa nòrdica, ballar, bicicleta estàtica o el·líptica, taitxí, pilates o activitats dins de l'aigua que, a més d'ajudar-nos a millorar l'estat físic global, no comporten risc de caigudes. A les classes dirigides cal informar el monitor dels problemes de salut previs i, així, evitar el risc de noves lesions.
- **Tonificar la musculatura (la força):** És important guanyar força als músculs de les cames (principalment als quàdriceps i glutis). Això farà que ens movem amb més seguretat i realitzem les activitats diàries amb més facilitat (ajupir-nos, seure, aixecar-nos...). Podem afegir alguns exercicis per als braços, amb bandes elàstiques, per millorar la musculatura superior.
- Millorar la **mobilitat:** Haurem de recuperar la mobilitat de la zona afectada amb ajuda dels exercicis indicats pel fisioterapeuta.
- **Higiene postural:** Caldrà millorar les postures que realitzem quan fem tasques de la vida diària, per evitar posicions que puguin perjudicar-nos.

Què cal evitar?

- Activitats d'alt impacte, com córrer o saltar, que augmenten més la densitat dels ossos, però comporten un risc més elevat de caigudes i només es recomanen en persones molt àgils.
- Moviments bruscs de la columna (flexoextensió i rotacions), per la possible debilitat de les vèrtebres.
- Carregar un excés de pes
- Exercicis o postures que impliquin palanques amb càrrega (portar bosses, aixecar objectes o moure mobles que pesin massa, empènyer el cotxe...).

Il·lustracions: Joan Josep Cabré

Pots trobar més fulls a la nostra web: www.camfic.cat