

Fraktură vertebrală din cauza osteoporozei

Osteoporoza este un proces nedureros de pierdere a calciului din oase. Ele devin mai casante și se pot rupe mai ușor. Fracturile vertebrale din cauza osteoporozei sunt frecvente: vertebrele sunt zdrobite și provoacă o scădere semnificativă a calității vieții. Ele pot fi uneori destul de dureroase, dar adesea trec neobservate, doar o creștere a curburii spatelui și o scădere a înălțimii.

În funcție de tipul de fractură și dacă este dorsală (zona mijlocie intermediară a spatelui) sau lombară (zona inferioară), medicul va indica dacă trebuie purtat un tip de orteză sau brâu, cât timp și ce activitate se poate desfășura în această perioadă. Medicul va indica, de asemenea, regimul de medicamente necesar pentru a controla durerea.

Ce altceva mai puteți face?

În faza inițială (primele săptămâni) să aveți perioade de repaus la pat și, de asemenea, să faceți modificări posturale. Vei petrece timp în pat, dar în funcție de toleranța dvs. la durere și cu brâul pus, veți petrece timp stând pe șezut sau mergând. Scaunele ar trebui să fie înalte pentru a vă permite să vă ridicați și să vă așezați mai ușor.

În pat nu veți purta brâul și puteți face o serie de exerciții pentru a preveni ca odihna să vă provoace alte probleme:

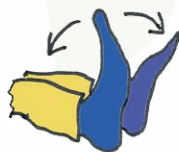
● Exerciții respiratorii:

Pune o pernă sub genunchi, o mână pe piept și cealaltă pe burtă. Respirați de mai multe ori, efectuând atât respirație abdominală (diafragma) cât și în zona costală. Purtând brâul multe ore, ar putea reduce capacitatea de respirație.



● Exerciții circulatorii:

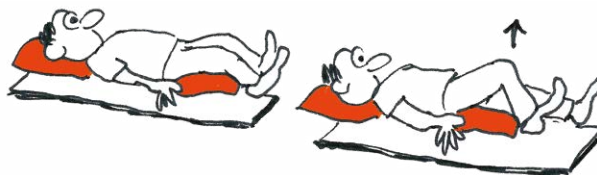
Mișcați-vă gleznele



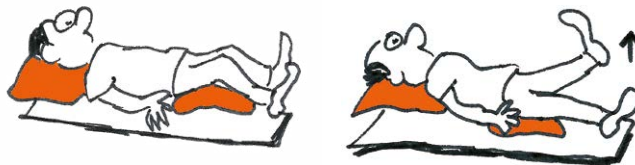
(flexoextensie), ca și cum ați stabili un ritm pentru a activa circulația.

● Exerciții de tonificare musculară:

- Stând în pat, flexionați piciorul în direcția pieptului, alunecând piciorul peste pat.



- Întins în pat, cu o pernă sub genunchi, apăsați un genunchi în pernă și în același timp îndreptați degetele de la picioare spre corp. Mențineți-vă în această poziție timp de 6 secunde și odihniți-vă. Repetați mișcarea cu celălalt picior.



- Întins în pat, cu o pernă sub genunchi, apăsați pe fese, contractându-le, timp de 6 secunde, și odihniți-vă. Nu vă ridicați din pat.



Progresiv, parcurgeți distanțe scurte, menținând o postură bună și cu pași mărunți, pentru a controla mai bine mișcarea.

Chiar dacă purtați brâul, evitați să ridicați greutăți, să faceți mișcări bruște sau care implică flexia sau extensia trunchiului.

Când medicul vă autorizează să reveniți la viața de zi cu zi, este indicat, din cauza slăbiciunii osoase (osteoporoză), să vă întăriți mușchii și mobilitatea în general pentru a evita căderile ulterioare și pentru a vă menține o condiție fizică bună.