

# Fracturi datorate osteoporozei: prevenție și recuperare ulterioară

Osul este un țesut viu care îmbătrânește fără durere. Dacă aveți osteoporoză, osul se poate fractura. După o fractură majoritatea oamenilor se recuperează, dar le poate afecta autonomia și calitatea vieții, iar unele persoane cu fracturi severe pot chiar muri din cauza complicațiilor.

## Cum puteți preveni fracturile?

Pentru a le evita, este necesar să se prevină osteoporoza. Din acest motiv, pe lângă aportul de **alimente bogate în calciu** de-a lungul vieții, practicarea **activității fizice** este esențială, întrucât:

- Menține scheletul și mușchii puternici care ne oferă putere și siguranță.
- Ne menține agili, îmbunătățește coordonarea și echilibrul, precum și mersul, pentru a preveni căderile.
- Îmbunătățește sănătatea noastră globală (fizică, mentală și emoțională) și odată cu ea și autonomia noastră.

**Plimbarea** 30 de minute pe zi, 5 zile pe săptămână (de preferință în aer liber), plimbarea câinelui, practicarea dansului sau urcatul scârilor îmbunătățesc sănătatea oaselor noastre.



## Cum vă puteți recupera după o fractură?

Odată ce perioada inițială de imobilizare s-a încheiat, trebuie să începeți să faceți exerciții pentru a vă recupera mobilitatea și musculatura.

După o fractură osteoporotică se **recomandă**:

- Îmbunătățirea **echilibrului** și coordonarea mersului, câștigarea încrederii și pierderea fricii de cădere.
- Efectuați **activități cardiovasculare**, precum mersul pe jos, nordic walking, dans, ciclism staționar sau eliptic, Tai Chi, Pilates sau activități în apă care, pe lângă faptul că ajută la îmbunătățirea condiției fizice generale, nu implică riscul de cădere. La cursurile supervizate este necesar să se informeze monitorul asupra problemelor anterioare de sănătate și astfel să se evite riscul unor noi răni.
- **Tonificarea musculaturii (forța)**: Este important să câștigați forță în mușchii picioarelor (în principal cvadriceps și fesieri). Astfel ne vom mișca mai în siguranță și ne vom desfășura activitățile zilnice cu mai multă ușurință (aplecați-vă, așezați-vă, ridicați-vă...). Putem efectua și câteva exerciții pentru brațe, cu benzi elastice, pentru îmbunătățirea musculaturii superioare.
- **Îmbunătățirea mobilității**: Va trebui să recuperăm mobilitatea zonei afectate cu ajutorul exercițiilor indicate de către fizioterapeut.
- **Igiena posturală**: Va fi necesar să îmbunătățim posturile atunci când facem exerciții zi de zi, pentru a evita pozițiile care ne pot dăuna.

## Ce trebuie evitat?

- Activități de mare impact, precum alergarea sau săriturile, care, deși cresc mai mult densitatea osoasă, prezintă un risc mai mare de cădere și sunt recomandate doar persoanelor foarte agile.
- Mișcări bruște ale coloanei vertebrale (flexoextensie și rotații), din cauza posibilei slăbiciuni a vertebrelor.
- Supraîncărcare.
- Exerciții sau posturi care implică pârghii cu o încărcătură (transport de saci, ridicarea obiectelor sau mutarea mobilierului greu, împingerea mașinii...).