

Οστεοπόρωση και άθληση

Πρόληψη οστεοπόρωσης – οστεοπορωτικού κατάγματος



Από τον

Παναγιώτη Κ. Καραμπίνα MD, MSc

Χειρουργό Ορθοπαιδικό,
Συνεργάτη Ιατρικού Ψυχικού

Η οστεοπόρωση είναι μια συστηματική νόσος που χαρακτηρίζεται από χαμηλή οστική μάζα και διαφοροποίηση της αρχιτεκτονικής δομής του οστού με επακόλουθο την αύξηση του καταγματικού κινδύνου.

Η κληρονομικότητα ευθύνεται για το 50-80% της διαμόρφωσης της οστικής μάζας. **Παράγοντες που επιδρούν στην έκφραση των γονιδίων όπως ορμόνες, διατροφή, φυσική δραστηριότητα και τρόπος ζωής, επηρεάζουν την κατασκευή και ανακατασκευή των οστών τόσο στην ανάπτυξη (κορυφαία οστική μάζα), όσο και στην ενηλικίωση.** Η άσκηση αποτελεί πρόληψη κατά την εφηβεία γιατί αυξάνει την οστική μάζα (κορυφαία οστική μάζα) και κατά την ενηλικίωση, διότι διατηρεί την οστική μάζα, μειώνει την οστική απώλεια κατά την εμμηνόπαυση και προφυλάσσει από τις πτώσεις.

Οι πιο σημαντικές είναι οι ασκήσεις φόρτισης (αεροβική) και συμπεριλαμβάνουν τη βόδιση, το ποδήλατο, το τρέξιμο, το χορό, το μπόουλιנגκ, την κηπουρική, το τένις,

το μπάσκετ, κ.α. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης συμπεριλαμβάνουν ασκήσεις εδάφους, ασκήσεις με βάρακια, με μηχανήματα, τροχαλίες και λάστιχα.

Η αεροβική άσκηση και συγκεκριμένα η βόδιση ως άσκηση σε μετεμμηνοπαισιακές γυναίκες διατηρεί ή ακόμα και αυξάνει την οστική πυκνότητα στο ισχίο. Η δυναμική βόδιση πραγματοποιείται με μεγαλύτερα βήματα και με εναλλαγή βήματος με ταχύτερο ρυθμό, χωρίς στροφές του κορμού. Οι αγκώνες πρέπει να είναι λιγισμένοι και η κίνηση των χεριών να είναι γρήγορη και να φτάνει το ύψος των ώμων. Η έναρξη θα πρέπει να πραγματοποιείται με φυσιολογικό ρυθμό για 5 λεπτά και να αυξάνει σταδιακά για τα επόμενα 30 λεπτά. Ο ρυθμός θα πρέπει να είναι τέτοιος που να επιτρέπει τη συνομιλία. **Το τρέξιμο απαγορεύεται σε ασθενείς με εγκατεστημένη την οστεοπόρωση και δεν επιδιώκουμε ποτέ τη γενικευμένη μυϊκή ενδυνάμωση.** Μελέτες αναφέρονται στην περιοχιά βελτίωσης της οστικής μάζας και της γεωμετρίας του

οστού (σημαντική για την πρόληψη του κατάγματος) με επιλεγμένες ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης και δράση σε σημεία ενδιαφέροντος. **Τα προγράμματα θα πρέπει να χαρακτηρίζονται από περιοδικότητα, επαναληψιμότητα και εναλλακτικότητα.**

Η πτώση αποτελεί πρωταρχική αιτία πρόκλησης κατάγματος σε ασθενείς με οστεοπόρωση. Παρεμβάσεις οι οποίες μειώνουν τον κίνδυνο πτώσης, συμβάλλουν στην πρόληψη των οστεοπορωτικών καταγμάτων (κατάγματα ισχίου και σπονδυλικής στήλης). **Η άσκηση μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση του μυϊκού συστήματος για τον καλύτερο έλεγχο της ισορροπίας και της βάδισης.**

Προγράμματα εκπαίδευσης της όρθιας στάσης, της ισορροπίας και του συντονισμού, παρεμβάσεις στο περιβάλλον διαβίωσης των ηλικιωμένων (διαμόρφωση των επίπλων και απομάκρυνση ταπήτων, αντιολισθητικές ταινίες, χρήση βοηθημάτων) περιορίζουν τον κίνδυνο πτώσης. Μελέτες έχουν δείξει αναφορικά με το Mai Chi -μέθοδο γυμναστικής που σχετίζεται με τη μυϊκή επανεκπαίδευση- πως είναι αποτελεσματική στην πρόληψη των πτώσεων.

Γυναίκες που αναφέρουν μέτρια ως εντατική φυσική δραστηριότητα έχουν μειωμένο κίνδυνο πτώσεως και κατάγματος. Από συστηματικές μελέτες έχει προκύψει ότι **το ποσοστό κατάγματος του ισχίου**



Η άσκηση αποτελεί πρόληψη κατά την εφηβεία, γιατί αυξάνει την οστική μάζα και κατά την ενηλικίωση, διότι διατηρεί την οστική μάζα, μειώνει την οστική απώλεια κατά την εμμηνόπαυση και προφυλάσσει από τις πτώσεις.

μειώνεται κατά 30-45% σε μετεμμηνόπαυσιακές γυναίκες, όταν η δυναμική βόδιση ως άσκηση και οι

μετρίου βαθμού αθλητικές δραστηριότητες συμπεριλαμβάνονται στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα δραστηριοτήτων. ♦

Εκτιμήστε έγκαιρα και σωστά την οστική σας μάζα. Πρωτοποριακή μέτρηση EXPLORER – με δέσμη Fan Beam.



Η Διάγνωση και Αντιμετώπιση της Οστεοπόρωσης γίνεται με μεγάλη ακρίβεια στο Τμήμα Οστεοπόρωσης του Ιατρικού Κέντρου Αθηνών και περιλαμβάνει:

- Μέτρηση οστικής πυκνότητας με το ειδικό μηχάνημα EXPLORER του κορυφαίου κατασκευαστικού οίκου HOLOGIG (USA), εξασφαλίζοντας:
 - Ταχεία μέτρηση (μία περιοχή σε 30").
 - Υψηλή ακρίβεια και εξαιρετική διακριτική ικανότητα.
 - Εξαιρετικά χαμηλή δόση ακτινοβολίας.
- Κλινική εξέταση και αξιολόγηση στο Ιατρείο Οστεοπόρωσης.
- Σύνοψη αναγκαίων βιοχημικών εξετάσεων, με τις οποίες γίνεται η διαφορική διάγνωση και προβλέπεται ο ρυθμός της οστικής απώλειας για να μπορεί έγκαιρα:
 - Να αρχίσει η κατάλληλη θεραπευτική αγωγή.
 - Να ελέγχεται η αποτελεσματικότητα κάθε θεραπείας με συχνή μέτρηση αυτών, κάθε 3-6 μήνες.



ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

ΙΑΤΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΗΝΩΝ

Διατόμου 5-7, 151 25 Μαρούσι,
T 210 6198100, F 210 6198555, E info@iatriko.gr,
www.iatrikokentro.gr

Τμήμα Οστεοπόρωσης

Μετρήσεις Οστικής Πυκνότητας: Καθημερινά με ραντεβού,
Τηλ.: 210 6862318