

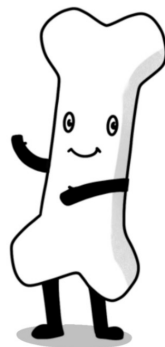


Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

Νέες Μέθοδοι Στη Φυσικοθεραπεία

Οστεοπόρωση

**Αυτοδιαχείριση,
Ποιότητα Ζωής**



Επιμέλεια: Κοντονίκας Κωνσταντίνος, Φ/Θ

Επιβλέποντες: Γιόφτσος Γεώργιος - Καθηγητής,

Μουτζούρη Μαρία – Επίκουρη Καθηγήτρια

Αθήνα 2023

Το παρών αποτελεί εργασία για το μάθημα «Σεμινάριο Φυσικοθεραπείας»

Ως οστεοπόρωση ορίζεται μια συστηματική σκελετική νόσος η οποία χαρακτηρίζεται από χαμηλή οστική μάζα, με αποτέλεσμα την μειωμένη αντοχή των οστών και τον αυξημένο κίνδυνο καταγμάτων ακόμη και από φορτίσεις χαμηλής ενέργειας.

Πρωτοπαθής οστεοπόρωση εμφανίζεται είτε μετά την εμμηνόπαυση λόγω έλλειψης οιστρογόνου (τύπου I) είτε λόγω γήρανσης, σε άνδρες και γυναίκες (τύπου II).

Δευτεροπαθής οστεοπόρωση χαρακτηρίζεται η οστεοπόρωση που προκαλείται από παθήσεις, ασθένειες, φάρμακα ή καταστάσεις ανεξάρτητα από τη γήρανση ή την έλλειψη οιστρογόνου.

Πως μπορείτε να μάθετε αν έχετε οστεοπόρωση και τι πρέπει να κάνετε για αυτή;

Ρωτήστε τον Ιατρό σας! Μπορεί να σας προτείνει ειδικές εξετάσεις όπως η **εξέταση Οστικής Πυκνότητας**.

Η **εξέταση οστικής πυκνότητας** είναι μια σύντομη και ανώδυνη διαδικασία, κατά την οποία ξαπλώνετε στην ειδική επιφάνεια του ειδικού ακτινογραφικού μηχανήματος ώστε να ελεγχθεί όποια οστική περιοχή κρίνει ο Ιατρός σας, συνήθως την οσφύ ή το ισχίο. Λίγα λεπτά ακινησίας αρκούν για αυτή την εξέταση. Ο Ιατρός σας θα χρησιμοποιήσει αυτές τις πληροφορίες μαζί με το ιατρικό σας ιστορικό για να αξιολογήσει το ρίσκο κατάγματος για εσάς και να σας προτείνει την κατάλληλη αντιμετώπιση.

Μπορεί να σας προταθεί φαρμακευτική αγωγή, ή συμπληρώματα διατροφής όπως ασβέστιο ή βιταμίνη D ή προσαρμογές στον τρόπο ζωής σας, όπως η διακοπή καπνίσματος ή του αλκοόλ (που έχουν βρεθεί να συσχετίζονται με την εμφάνιση οστεοπόρωσης).

Τι άλλο έμεινε να κάνετε;

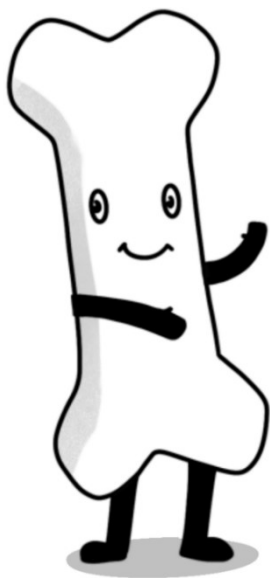
Διαβάσατε τα παραπάνω και αυτό σημαίνει..

**Πως έχετε ήδη αρχίσει την ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ
της κατάστασης σας!!**

Η ενημέρωση ξεκινά τη διαδρομή για τα δυνατότερα οστά!

Μη σταματήσετε όμως εδώ! Επόμενο βήμα;

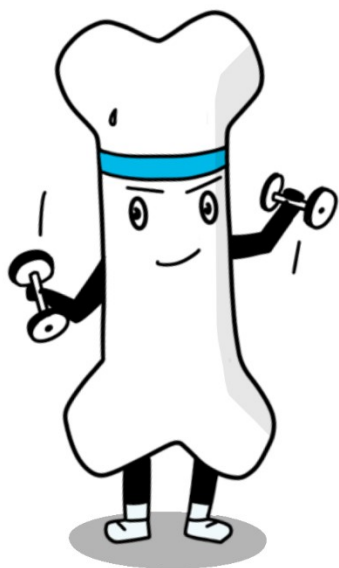
**Συμβουλευτείτε τους υπεύθυνους για την υγεία σας, όπως τον
Φυσικοθεραπευτή σας! Έρθε η ώρα για.. Θεραπευτική άσκηση!**



*Συμβουλευτείτε τον Ιατρό σας πριν
ξεκινήσετε την άσκηση. Μόλις σας δώσει
το OK, ελάτε στον Φυσικοθεραπευτή σας!*

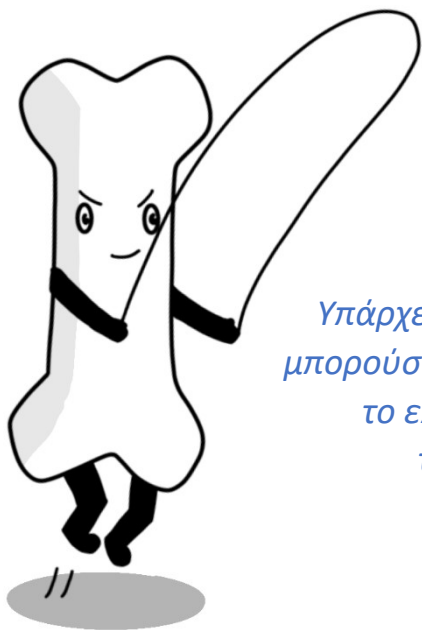
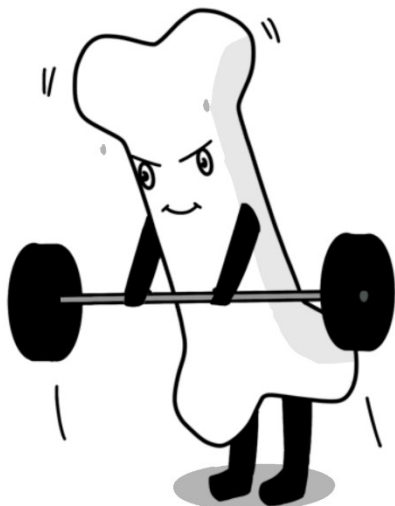
*Για τις ασκήσεις που θα σας
προτείνουμε εμείς, μπορεί να αρκεί
εξοπλισμός που ήδη έχετε! Π.χ.
μπουκάλια με νερό ή ένα απλό
λάστιχο γυμναστικής..*





Και θα βάζουμε μαζί στόχο, σταδιακά, να αυξήσουμε την ένταση της άσκησης.. Γιατί το σώμα μας προσαρμόζεται στις αλλαγές! Αυτό άλλωστε προσπαθούμε να πετύχουμε!

Ένα σώμα που εκτελεί καλύτερα τις δυσκολότερες ασκήσεις, έχει βελτίωση! Αλλά ακόμη και αν δεν σας αρέσουν οι ασκήσεις που θα σας προτείνουμε..



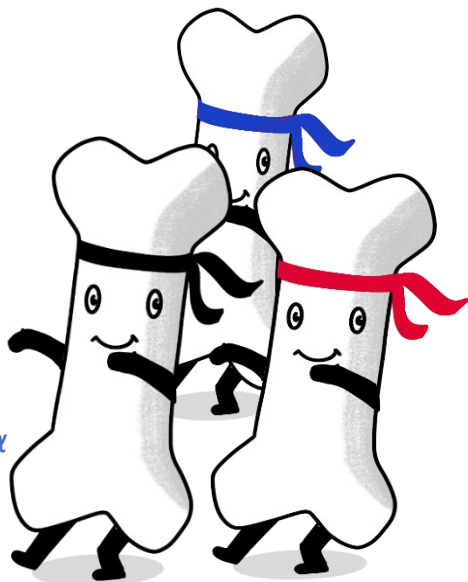
Υπάρχει μεγάλη ποικιλία ασκήσεων, που θα μπορούσαμε να σας συστήσουμε, ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης, των αναγκών και των επιθυμιών σας!

Ακόμη και το τζόγκινγκ μπορεί να βοηθήσει στην οστεοπόρωση. Αλλά και στην λειτουργία της καρδιάς και της αναπνοής σας!



Αν είστε άτομο με αυξημένο ρίσκο πτώσης, μπορεί να σας προτείνουμε ειδικές ασκήσεις ισορροπίας. Είναι άλλωστε τόσο πολύ σημαντικό να μη πέφτουμε!

Οι ασκήσεις μπορεί να προταθούν να γίνονται σπίτι.. Ή ακόμα και σε ομάδες, στις οποίες θα γνωρίσετε τους νέους σας φίλους! Με τους οποίους θα κάνετε για παράδειγμα ακόμη και.. Τάι Τσι!



**Η άσκηση βελτιώνει:
το σώμα μας
τη λειτουργικότητα
την ποιότητα ζωής**

Ο Φυσικοθεραπευτής σας μπορεί να βοηθήσει με το να προτείνει τις κατάλληλες ασκήσεις για εσάς, να τις συνδυάσει και να σας τις μάθει ανάλογα με τις ανάγκες σας!

Λέμε λοιπόν, όχι στο φόβο της άσκησης και της κίνησης, δε μένουμε σίτι «για να προφυλαχτούμε..», δεν αποφεύγουμε την καθημερινότητα μας!

Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης 20 Οκτωβρίου

Για την Υγεία σας,
απευθυνθείτε στους Επιστήμονες Υγείας

Μάθετε περισσότερα:

<https://www.psf.org.gr/>

<https://www.uniwa.gr/>

<https://www.heliost.gr/>

<http://www.eemmo.gr/>

<https://osteocare.gr/>

<http://www.phys.uniwa.gr/>

*Ευχαριστίες στους: Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής,
Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπείας και Π.Τ. Αττικής,
Καθηγητές & Προσωπικό, Ερευνητές*