

Osteoporoza

Osteoporoza (osteoporosis)

- Zrzesztnienie kości
- Spadek masy całkowitej kości, który wykracza poza normy związane z płcią i wiekiem
- Spadek gęstości masy kostnej połączony jest z zatarciem struktury bełczkowatej oraz korowej warstwy kostnej
- Ostatecznie prowadzi do zwiększonej łamliwości kości
- Dotyczy ok. 10 % populacji (30 % kobiet w wieku powyżej 50 lat)

W zależności od przyczyny osteoporozę dzieli się na **pierwotną** i **wtórną**

Pierwotna osteoporoza: postmenopauzalna w wyniku niedoboru estrogenów (high turn over osteoporose) lub starcza (low turn over osteoporose)

Wtórna osteoporoza: spowodowana przez zaburzenia hormonalne (hormony płciowe i kory nadnerczy), leki (glukokortykoidy), przewlekłe zapalenia wielostawowe, nadużywanie alkoholu, brak aktywności, schorzenia tkanki łącznej

Objawy kliniczne przy jawnej osteoporozie:

- a) Wyraźna kifotyzacja odcinka piersiowego kręgosłupa
- b) Wzmoczone napięcie mięśni przykręgosłupowych
- c) Bóle przy skłonie bocznym kręgosłupa spowodowane zbliżeniem łuku żebrowego do grzebienia miednicy „**efekt choinki**” powstający w wyniku wiotkości fałdów skóry na plecach
- d) Relatywne wydłużenie ramion spowodowane skróceniem tułowia

Osteoporoza predysponuje przede wszystkim do złamań osteoporotycznych, wśród nich najczęstsze to złamania:

- końca bliższego kości udowej
- kręgosłupa
- nasady bliższej kości ramiennej
- nasady dalszej kości promieniowej

Profilaktyka

- aktywność fizyczna
- prawidłowe odżywianie, suplementacja
- uregulowanie ciężaru ciała
- hormonalna terapia zastępcza

Fizjoterapia

Kinezyterapia: ćwiczenia czynne, czynne z oporem, równoważne, koordynacyjne, nauka prawidłowych wzorców ruchowych i postawy, ćwiczenia oddechowe,

Fizjoterapia: zwalczanie dolegliwości bólowych (elektroterapia, łagodny masaż, masaż podwodny, magnetoterapia)

Uwagi: ważne informowanie pacjenta o konieczności minimalizowania ryzyka upadków (uchwyty, maty antypoślizgowe, obuwie), współpraca z rodziną zwłaszcza przy ograniczeniu kontaktu z pacjentem