Примеры упражнений при остеопорозе:

1. Одна нога согнута в колене, другая отведена назад, руки на поясе. Полуприсед как можно ниже 4 раза. Поменять положение ног.
2. Локти согнуты, руки на уровне плеч, разводить руки и плечи назад, сводя лопатки.
3. Стоя, руки перед собой в замке. Поднять руки перед собой вверх, прогнуться, отставляя ногу назад на носок. Руки опустить через стороны вниз. «Велосипед» двумя ногами.
4. «Горизонтальные ножницы» (скрещивание выпрямленных ног).
5. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, приподнять таз, удержать положение 5-7 сек (держать живот втянутым), принять исходное положение.
6. Лежа на боку, отводить прямую правую ногу под углом 30-45 гр., удерживая 5 – 7 сек. Повторить на другом боку.
7. Лежа на левом боку, правая нога отведена назад, переместить ее вперед, описывая полукруг, затем переместить назад (также через описания полукруга). Повторить на другом боку.
8. Попеременно поднимать то левую, то правую прямую ногу, удерживая 5 – 7 сек.
9. Лежа на животе (руки вдоль туловища) отрывать плечевой пояс от пола, удерживая 5- 7 сек.
10. Поднимание головы, плечевого пояса и обеих выпрямленных ног, руки поднимаются вперед (лодочка) или разводятся в стороны (ласточка).
11. Стоя на четвереньках, поднимать попеременно противоположные ногу и руку,

Шаг пятый - регулярно посещайте врача

После того как у Вас выявили остеопороз, не забывайте регулярно консультироваться с Вашим доктором. Любое лечение следует проводить под руководством специалиста, так как сегодня существует несколько групп лекарств для лечения остеопороза.

Помните!

1. Не следует поднимать тяжелые грузы. После перелома позвонка нельзя поднимать более 4 кг
2. При переносе предметов распределяйте вес равномерно в обе руки. Поднимая предмет с пола, согните ноги в коленях, сохраняя спину прямой. Держите предмет близко к туловищу
3. Обуваясь, ставьте ногу на подставку, избегая сгибания в позвоночнике, или воспользуйтесь рожком для обуви с длинной ручкой
4. Мойте полы при помощи швабры, подметайте щеткой с длинной ручкой
5. Избегайте резкой перемены положения тела: нельзя резко вставать из положения лежа или резко наклоняться вниз
6. Надевайте корсет полужесткого типа, если Вам предстоят длительные и большие нагрузки

При наличии остеопороза позвоночника массаж спины и мануальная терапия противопоказаны.

Предостережение!

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением!

Только врач может ставить диагноз и назначить лечение

ОСТЕОПОРОЗ — АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.

Остеопороз – заболевание, при котором кости теряют свою прочность, становятся более хрупкими и могут легко ломаться. Потеря костной массы происходит исподволь и часто диагностируется только после уже случившегося осложнения — перелома позвоночника или шейки бедра.

Факторы риска:

Неуправляемые – не зависят от самого человека:

- низкая минеральная плотность костной ткани
- женский пол
- возраст старше 65 лет
- наличие остеопороза и/или переломов при небольшой травме у родственников (мать, отец, сестра) в возрасте 50 лет и старше
- предшествующие переломы
- некоторые эндокринные заболевания
- ранняя (в том числе хирургическая) менопауза у женщин
- низкий индекс массы тела и/или низкий вес
- прием глюкокортикоидов
- длительная иммобилизация (постельный режим более 2 месяцев)

Управляемые – зависят от образа жизни и поведения и могут быть устранены:

- низкое потребление кальция
- дефицит витамина D
- курение
- злоупотребление алкоголем
- низкая физическая активность
- склонность к падениям

ПЕРВЫЕ ШАГИ В БОРЬБЕ С ОСТЕОПОРОЗОМ

Шаг первый - полноценное питание, богатое кальцием.

1. Помните, что основным и предпочтительным источником кальция являются обезжиренные молочные продукты. Особенно богаты кальцием: сыры (Эдам, Пармезан, Чеддар), творог, консервированная рыба с косточками (молодая сельдь,сардины).

Если Вы потребляете меньше кальция, чем необходимо в Вашем возрасте, то кальций следует принимать дополнительно в виде лекарственных препаратов.

2.Для лучшего усвоения кальция в желудочно-кишечном тракте важен витамин D.

Витамин D поступает в организм с продуктами питания (рыба, печень, яйцо), а также образовывается в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей. Однако с октября по март большая часть солнечного света в наших широтах поглощается атмосферой, поэтому витамин D следует принимать дополнительно в виде лекарственных препаратов. Особенно не стоит забывать об этом в пожилом возрасте.

3. Следите за содержанием белка в рационе. Белок необходим для образования основы костей, поэтому в день надо потреблять 1-1,2 г белка на 1 кг веса тела. Однако избыточное потребление белка способствует увеличению выделения кальция с мочой.

4. Не злоупотребляйте кофе. Кофеин усиливает выделение кальция с мочой у взрослых. Потребление 4 и более чашечек кофе в день способствует потере костной массы в позвоночнике и во всем теле.

5. Необходимо ограничивать употребление поваренной соли до 1 чайной ложки без верха в день. Поваренная соль повышает выделение кальция с мочой и снижает минеральную плотность кости у взрослых людей.

Шаг второй - поддержание нормальной массы тела.

Шаг третий - борьба с вредными привычками.

1. **Отказ от курения.** Для курящих женщин характерны:

- относительно низкая масса тела
- более низкий уровень половых гормонов
- ранний возраст наступления менопаузы
- сниженное всасывание кальция в кишечнике
- повышенный риск падений вследствие нарушения нервно-мышечной проводимости.

Поэтому отказ от курения является еще одной мерой профилактики остеопороза и переломов.

2. **Алкоголь** отрицательно влияет на костную массу, так как угнетает костеобразование и уменьшает всасывание кальция в кишечнике. Таким образом, отказ от приема спиртных напитков также является профилактикой остеопороза.

Шаг четвертый - изменение образа жизни.

Малоподвижный образ жизни ведет к остеопорозу. Регулярные физические упражнения полезны для укрепления костей. Повышенная механическая нагрузка на кости увеличивает их плотность. Важно знать: физические упражнения эффективны до тех пор, пока Вы их выполняете. Упражнения низкой интенсивности с нагрузкой только весом тела (например, ходьба) полезны для улучшения здоровья в целом. Дополнительное значение при остеопорозе могут иметь занятия, направленные на тренировку равновесия, например, танцы.