

Jak żyć na co dzień z osteoporozą

mgr fizjoterapii Izabela Łojko

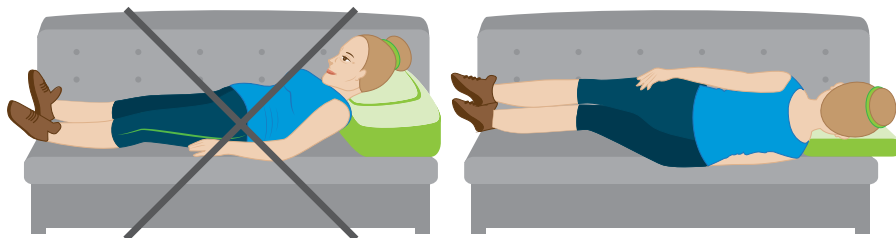
Klinika Ortopedii i Ortopedii Dziecięcej
Uniwersytetu Medycznego w Łodzi



O czym trzeba pamiętać?

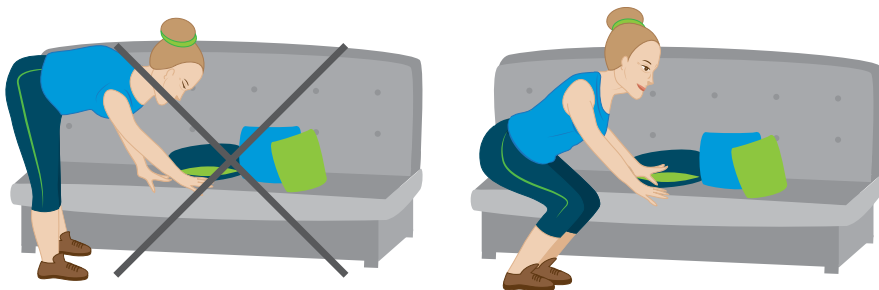
- Utrzymanie prawidłowej postawy ciała.
- Odtworzenie prawidłowej siły mięśniowej.
- Zachowanie prawidłowego zakresu ruchów.
- Zwiększenie codziennej aktywności ruchowej, która będzie stymulowała układ kostny.
- Zapobieganie upadkom.

Podczas leżenia oś kręgosłupa powinna być w jednej linii.



Należy unikać obciążania kręgosłupa.

Ścienienie tóżka: ugięcie kolan i zachowanie prostych pleców.



W trakcie zamiatania lub podnoszenia przedmiotów z podłogi uginamy kończyny dolne w biodrach i kolanach.



Odkurzanie: zachowujemy proste plecy i proste nogi.



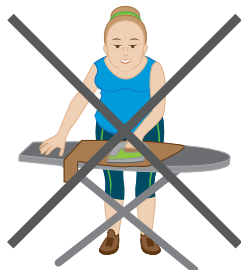
Miska do prania powinna być ustawiona na wysokim stołku, a sznurek do wieszania bielizny – na wysokości tułowia.



Oparcie powinno utrzymywać kręgosłup piersiowy w wyproście i podierać w odcinku lędźwiowym. Przedramiona oparte o stół, stopy dotykają podłogi.



Prasowanie i inne prace w pozycji stojącej: kończyny dolne w lekkim rozkroku, jedna noga ustawiona nieco wyżej.



Podnosimy, kucając lub przyklękając na jedno kolano. Duże rzeczy powinny znajdować się między nogami.



Ćwiczenia zalecane pacjentom z osteoporozą

Leżenie na plecach na twardym podłożu, nogi zgięte w kolanach, stopy oparte, brzuch lekko wciągnięty.

Ruch: wznoszenie ramion przodem razem z laską, opuszczanie ramion z dotknięciem do kolan.



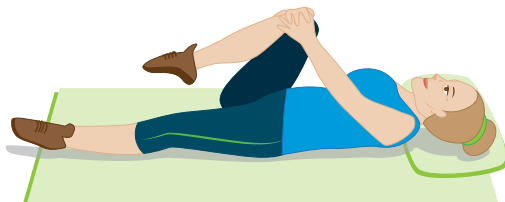
Leżenie na plecach, lędźwie dociśnięte do podłoża.

Ruch: naprzemienne wyprosty nogi i przeciwległej ręki, ze zmianą stron.



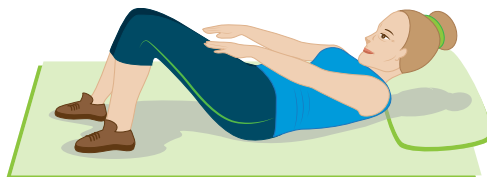
Leżenie na plecach, brzuch wciągnięty.

Ruch: naprzemienne dociąganie nóg do brzucha.



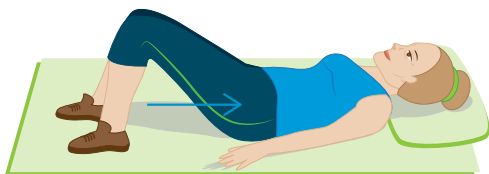
Leżenie na plecach, nogi zgięte, stopy oparte.

Ruch: skłon tułowia z dotknięciem kolan palcami.



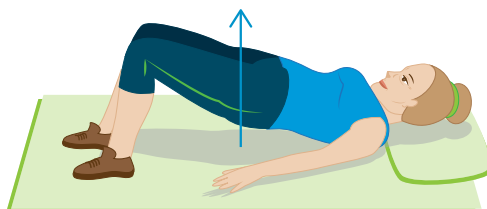
Leżenie na plecach, nogi zgięte, stopy oparte.

Ruch: próba uniesienia miednicy z napięciem mięśni brzucha.
Wytrzymać 3 sekundy.



Leżenie na plecach, nogi zgięte, stopy oparte.

Ruch: wypchnięcie miednicy do góry.
Wytrzymać 3 sekundy.



Siad na krześle, ręce oparte na biodrach, stopy dotykają podłogi.

Ruch: rozciąganie kręgosłupa (ręce dociskają bioder, ruch głowy w kierunku sufitu, wytrzymać 3 sekundy).



Siad na krześle, stopy dotykają podłogi.

Ruch: prostowanie podudzia, raz prawego, raz lewego.

Siad na krześle, stopy dotykają podłogi, ręce splecione na karku.

Ruch: skrety tułowia raz w prawo, raz w lewo, tempo bardzo wolne.



Siad na krześle, stopy dotykają podłogi, ręce trzymają laskę.

Ruch: wznoszenie ramion.



Siad na krześle, stopy dotykają podłogi, ręce trzymają piłkę.

Ruch: ściskanie piłki.



Pozycja stojąca, ręce oparte o krzesło.

Ruch: lekki przysiad i powrót do stania.





Pozycja stojąca, ręce oparte o krzesło.

Ruch: uniesienie zgiętej nogi, raz lewej, raz prawej.

Pozycja stojąca, ręce oparte o krzesło.

Ruch: wyprost nóg do tyłu, raz prawej, raz lewej.



Pozycja stojąca, ręce oparte o krzesło.

Ruch: wspięcie na palce, powrót do stania.

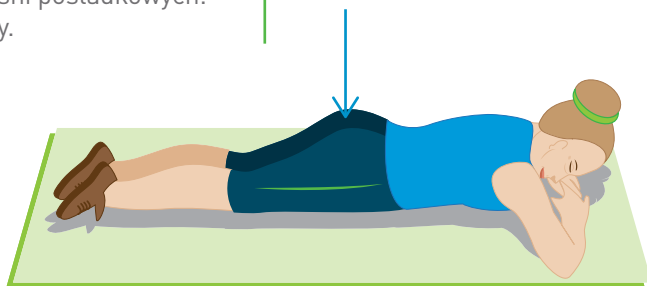
Pozycja stojąca, jedna ręka oparta o krzesło.

Ruch: naprzemienne unoszenie nóg w bok.



Leżenie na brzuchu, ręce pod brodą.

Ruch: napinanie mięśni pośladkowych.
Wytrzymać 3 sekundy.



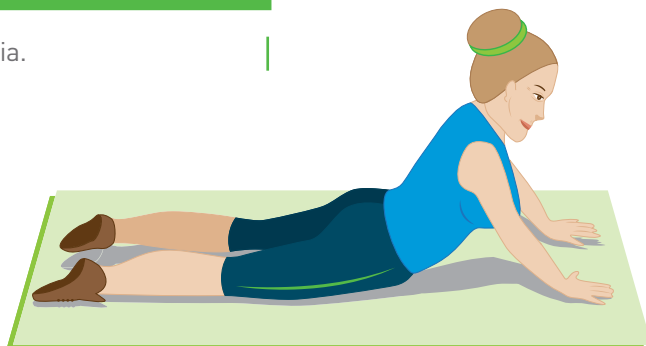
Leżenie na brzuchu, ręce pod brodą.

Ruch: naprzemienne zginanie kolan.



Leżenie na brzuchu, ręce podparte o podłoże.

Ruch: wyprost tułowia.





NORDIC WALKING – marsz z kijkami

- ⦿ aktywność obręczy barkowej
- ⦿ odciążenie stawów barkowych i kolanowych oraz kręgosłupa
- ⦿ łatwo i bezpiecznie
- ⦿ dowolny teren (każda nawierzchnia)
- ⦿ wszystkie pory roku

Rodzaje marszu



Poziom zdrowotny (dla chorych lub niewytrenowanych) – spacer z kijkami, wolne tempo.

Tai-chi



Noszenie zakupów



Plecak (równe obciążenie obu stron ciała)
Torby na kółkach, wózki

Zapobieganie upadkom

- ⦿ Likwidowanie przeszkód architektonicznych:
 - wysokie krawężniki,
 - nierówne chodniki,
 - schody bez barierek,
 - złe oświetlenie pomieszczeń,
 - śliska podłoga,
 - ruchome przeszkody (dywaniki, sznur od żelazka lub lampki nocnej).
- ⦿ Korekta wzroku u niedowidzących.
- ⦿ Unikanie jazdy samochodem przy złej amortyzacji.
- ⦿ Unikanie jazdy rowerem po nierównym podłożu.
- ⦿ Obuwie z grubą podeszwą i niskimi obcasami.
- ⦿ Sprzęt pomocniczy w łazience i ubikacji.
- ⦿ Maty antypoślizgowe.



©Amgen 2019 Wszystkie prawa zastrzeżone.
Amgen Biotechnologia Sp. z o.o.
ul. Puławska 145
02-715 Warszawa