



osteoporosis australia

Greek  
March 2006

## **Εξάσκηση για την Οστεοπόρωση και Πρόληψη των Πτώσεων**

### **Exercise for Osteoporosis and Falls Prevention**

#### **Τι είναι η οστεοπόρωση;**

Η οστεοπόρωση είναι μια ασθένεια που τα κόκαλα γίνονται εύθραυστα και ευπαθή. Σπάζουν ευκολότερα από τα κανονικά κόκαλα. Ακόμη και ένα μικρό χτύπημα ή μια πτώση μπορούν να προκαλέσουν ένα σοβαρό κάταγμα. Οι μισές από όλες τις γυναίκες και το ένα τρίτο των ανδρών άνω των 60 στην Αυστραλία θα πάθουν κάταγμα λόγω της οστεοπόρωσης.

Η εξάσκηση βοηθά να κρατά τα κόκαλα δυνατά, αποτρέπει τις πτώσεις και τα κατάγματα και σας βοηθά να ανακτάτε γρηγορότερα μετά από ένα κάταγμα. Μερικοί τύποι ασκήσεων βοηθούν περισσότερο από άλλους.

#### **Η εξάσκηση φτιάχνει δυνατά κόκαλα στα παιδιά**

Τα δυνατά κόκαλα εξαρτώνται από πόσο καλά έγιναν αρχικά. Τα κόκαλα των περισσότερων ατόμων είναι στο ισχυρότερό τους επίπεδο στη δεκαετία των 20 χρόνων τους. Μετά από αυτήν η πυκνότητα των κοκάλων αρχίζει να μειώνεται. Για να κάνουν δυνατά κόκαλα, τα παιδιά χρειάζονται αρκετό καθημερινό ασβέστιο στη διατροφή τους. Ο οργανισμός τους πρέπει επίσης να παράγει αρκετή βιταμίνη D για να τους βοηθήσει να απορροφήσουν το ασβέστιο. Η έκθεση στο φως του ήλιου για μικρές χρονικές περιόδους βοηθά τους οργανισμούς μας να παράγουν τη βιταμίνη D.

Ακόμη και πριν από την εφηβεία, η εξάσκηση είναι πολύ σημαντική για την δημιουργία δυνατών κοκάλων. Ποτέ δεν είναι πάρα πολύ νωρίς (ή πάρα πολύ αργά) να αρχίσετε να κάνετε τα κόκαλα όσο το δυνατόν δυνατότερα. Τα κορίτσια που είναι σωματικά πιο ενεργά έχουν κόκαλα που είναι περίπου 40% ισχυρότερα από τα κορίτσια της ίδιας ηλικίας που είναι λιγότερο ενεργά.

#### **Η εξάσκηση κρατά τα κόκαλα δυνατά στους ενήλικες**

Η εξάσκηση από τους ενήλικες μπορεί να βοηθήσει να κρατηθούν τα κόκαλα δυνατά. Η απώλεια κόκαλου αρχίζει βαθμιαία προς το τέλος της δεκαετίας των 30 χρόνων. Κατά τη διάρκεια των μέσων ενήλικων χρόνων, η εξάσκηση είναι σημαντική για να κρατηθούν τα κόκαλα δυνατά, όπως και στη βελτίωση της δύναμης των μυών και της καρδιάς και της ικανότητας πνευμόνων.

#### **Η εξάσκηση κρατά τα κόκαλα δυνατά στους ηλικιωμένους ανθρώπους και βοηθά στην αποτροπή πτώσεων**

Ο κύριος στόχος της εξάσκησης για τους ηλικιωμένους εξαρτάται από πόσο υγιή είναι τα κόκαλα τους. Αν δεν σας έχει γίνει διάγνωση οστεοπόρωσης είναι

---

Η Κυβέρνηση της Αυστραλίας έχει κάνει την χρηματοδότηση για να υποστηρίξει αυτήν τη δημοσίευση<sup>o</sup> όμως οι απόψεις που εκφράζονται σε αυτό το έγγραφο είναι αυτές των συγγραφέων, με βάση την τρέχουσα έρευνα, και δεν αντιπροσωπεύουν αναγκαστικά τις απόψεις της Κυβέρνησης της Αυστραλίας.

σημαντικό να εξασκείστε για να κρατάτε τα κόκαλα και τους μυς δυνατά. Η εξάσκηση θα βοηθήσει επίσης στην βελτίωση την ισορροπία σας, στη στάση του σώματος και στο συντονισμό σας.

### **Η εξάσκηση βοηθά τη στάση του σώματος και την ισορροπία**

Τα άτομα με οστεοπόρωση είναι πιθανότερο να πάθουν κάταγμα κόκαλου από τα άτομα με κανονική δύναμη κοκάλων. Είναι συχνά μια πτώση που προκαλεί το κάταγμα. Για τους ηλικιωμένους υπάρχει υψηλότερος κίνδυνος να υποστούν κατάγματα επειδή τείνουν να πέφτουν συχνότερα. Κάθε χρόνο περίπου 40% των ατόμων πάνω των 65 χρόνων πέφτουν τουλάχιστον μία φορά. Η αποφυγή των πτώσεων σημαίνει λιγότερα κατάγματα, ειδικά κατάγματα του γοφού (ισχίου). Τα περισσότερα κατάγματα γοφών προκαλούνται από τις πτώσεις.

Οι πτώσεις μπορούν να αποτραπούν μερικές φορές. Τα άτομα με καλύτερη στάση σώματος, καλύτερη ισορροπία και δυνατούς μύες είναι λιγότερο πιθανό να πέσουν και είναι επομένως λιγότερο πιθανό να τραυματιστούν. Αφ' ετέρου, τα άτομα που δεν είναι πολύ ενεργά είναι πιθανότερο να πάθουν κάταγμα γοφού από εκείνα που είναι πιο ενεργά. Υπάρχουν πολλές αιτίες για τις πτώσεις, αλλά μερικοί σημαντικοί παράγοντες που σας θέτουν σε υψηλότερο κίνδυνο περιλαμβάνουν:

- αν έχετε ήδη πέσετε
- η λήψη πολλών διαφορετικών φαρμάκων
- αν έχετε χρόνια πάθηση
- αν έχετε αρθρίτιδα, ειδικά στα πόδια
- αν έχετε προβλήματα με την όραση
- αν έχετε άσχημη ισορροπία και άσχημη μυϊκή δύναμη

### **Ποιές είναι οι καλύτερες ασκήσεις για δυνατά κόκαλα;**

Οι ασκήσεις που σημαίνει ότι το σώμα σας πρέπει να μεταφέρει το βάρος του (π.χ. περπάτημα, αλλά όχι κολύμβηση) και που περιλαμβάνουν το τρέξιμο, το άλμα ή επιτόπια πηδηματάκια, βοηθούν τα νέα κόκαλα να αυξηθούν και την αποτροπή απώλειας κόκαλου. Περπάτημα, τζόκινγκ, χορός, τένις, βόλεϊ μπόλ, άρση βαρών και νητ μπόλ, είναι όλα καλά.

### **Συμβουλές για ένα καλό πρόγραμμα εξάσκησης για υγιή κόκαλα**

- για να έχει επίδραση στα κόκαλα η εξάσκηση πρέπει να είναι ΤΑΚΤΙΚΗ και ΑΡΚΕΤΑ ΣΦΡΙΓΗΛΗ. Να κάνετε ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ασκήσεις είναι το καλύτερο επειδή ασκεί τα κόκαλα με διαφορετικούς τρόπους. ΣΥΝΤΟΜΑ, ΕΝΤΟΝΑ ΞΕΣΠΑΣΜΑΤΑ εξάσκησης (π.χ. 15 λεπτά άρσης βαρών ή πολύ βιαστικό περπάτημα) είναι πιθανώς καλύτερα για τα κόκαλα από ένα ήρεμο περίπατο μιας ώρας.
- 2 σύντομες περιόδους εξάσκησης (20 λεπτά) που χωρίζονται από 8 ώρες είναι καλύτερες για τα κόκαλα από μια μακριά περίοδο εξάσκησης
- Αρχίστε αργά και προχωρήστε βαθμιαία
- Δραστηριότητες που προάγουν τη μυϊκή δύναμη, την ισορροπία και το συντονισμό βοηθούν στην αποτροπή πτώσεων. Οι πιλάτες, η ελαφριά γιόγκα, το Τάι Τσι είναι καλές δραστηριότητες που βοηθούν στην αποτροπή πτώσεων.

## Εξάσκηση για τη διαχείριση της οστεοπόρωσης

Αν ήδη έχετε οστεοπόρωση και είχατε υποστεί κατάγματα, είναι καλό να ρωτηθεί ένας γιατρός ή ένας φυσιοθεραπευτής πριν αρχίσετε ένα πρόγραμμα εξάσκησης.

- αρχίστε με ένα βασικό πρόγραμμα ενίσχυσης
- εγγραφείτε σε μια τάξη πρόληψης πτώσεων
- αν είχατε υποστεί κάταγμα
  - αποφύγετε κινήσεις τραντάγματος, στριψίματος ή πηδήματος
  - αποφύγετε τις απότομες ή ξαφνικές κινήσεις υψηλής πρόσκρουσης
  - αποφύγετε το μάζεμα του στομαχιού
  - αποφύγετε να σκύβετε προς τα εμπρός από τη μέση
  - αποφύγετε την ανύψωση βαριών αντικειμένων

## Παρεμπόδιση των πτώσεων

### Η εξάσκηση βοηθά τη στάση του σώματος και την ισορροπία

Τα άτομα με καλύτερη στάση σώματος, καλύτερη ισορροπία και ισχυρότερους μύες είναι πολύ λιγότερο πιθανό να πέσουν και επομένως λιγότερο πιθανό να τραυματιστούν. Παραδείγματος χάριν, οι γυναίκες που κάθονται για περισσότερο από εννέα ώρες την ημέρα είναι πιθανότερο να υποστούν κάταγμα γοφού από εκείνες που κάθονται για λιγότερο από έξι ώρες ημερησίως. Μερικά ειδικά προγράμματα εξάσκησης μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο κατά περίπου 20% και μπορούν επίσης να μειώσουν το σοβαρό τραυματισμό από τις πτώσεις. Αυτά είναι προγράμματα για ηλικιωμένα άτομα που προσαρμόζονται στις ανάγκες κάθε ηλικιωμένου ατόμου και περιλαμβάνουν προοδευτική ενίσχυση των μυών, βελτίωση της ισορροπίας και του περπατήματος.

### Ισορροπία

Οι αδύνατοι μύες, οι αλλαγές στην πίεση του αίματος ή ο παλμός της καρδιάς, τα φάρμακα, προβλήματα με τα αυτιά και ακόμη μια φτωχή διατροφή μπορούν όλα αυτά να έχουν επιπτώσεις στην ισορροπία.

Μαζί με την τακτική εξάσκηση, μπορείτε να βελτιώσετε την ισορροπία σας αν:

- Ρωτήσετε τον γιατρό σας ή φυσικοθεραπευτή σας για ασκήσεις που θα βελτιώσουν την ισορροπία
- Διατηρείτε μια υγιή διατροφή που περιλαμβάνει φρέσκα φρούτα και λαχανικά και τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο
- Πίνετε μπόλικο νερό κάθε ημέρα
- Σκέφτεστε να αρχίσετε ένα ειδικό πρόγραμμα ή τάξη 'πτώσεων και ισορροπίας' (κοιτάξτε στο τοπικό σας κοινοτικό κέντρο υγείας, στην μονάδα προαγωγής υγείας ή τηλεφωνήστε στη Οστεοπόρωση Αυστραλία στο 1800 242 141).

## Άλλες συμβουλές για την αποφυγή πτώσεων

### Γύρω στο σπίτι

- Σιγουρευτείτε ότι τα χαλάκια, οι κουβέρτες και οι άκρες χαλιών βρίσκονται επίπεδα στο έδαφος
- Μην έχετε στη μέση ηλεκτρικά καλώδια σε χώρους που περπατάτε
- Αποφεύγετε να περπατάτε σε ολισθηρές ή υγρές επιφάνειες

- Σιγουρευτείτε ότι τα δωμάτια φωτίζονται καλά και είναι χωρίς πολλά πράγματα
- Σκεφθείτε να τοποθετήσετε μια κουπαστή τουλάχιστο στη μια πλευρά οποιωνδήποτε σκαλοπατιών και δίπλα στις μπανιέρες, ντους και τουαλέτες
- Σκεφθείτε να τοποθετήσετε λουρίδες ασφάλειας στις άκρες των εξωτερικών σκαλοπατιών

### Όραση

- Σιγουρευτείτε ότι το σπίτι σας είναι καλά φωτισμένο και έτσι μπορείτε να δείτε που πηγαίνετε πάντα
- Να εξετάζετε τα μάτια σας κάθε χρόνο από οφθαλμολόγο
- Αν φοράτε γυαλιά, να τα χρησιμοποιείτε όπως σας έχουν συστήσει. Να είστε προσεκτικοί όταν ανεβοκατεβαίνετε σκαλοπάτια αν φοράτε διπλοεστιακά ή τριπλοεστιακά γυαλιά
- Να φοράτε γυαλιά ηλίου όταν είστε έξω για να ελαχιστοποιήσετε το έντονο φως και το μισοκλείσιμο των ματιών και για να προστατεύσετε τα μάτια σας από ζημιά λόγω της υπερύθρου ακτινοβολίας (UV).

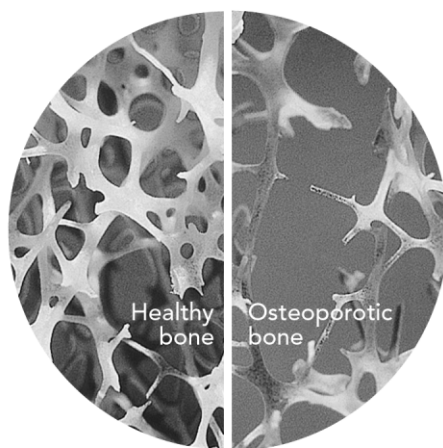
### Υπόδηση

- Να φοράτε παπούτσια με φαρδύ τακούνι, αντιολισθητικές σόλες και καλή υποστήριξη του πέλματος
- Να φοράτε το σωστό μέγεθος κάλτσες, καλτσόν και παπούτσια
- Να επιλέξετε παπούτσια που προσφέρουν καλή υποστήριξη του πέλματος
- Να αποφεύγετε τα ψηλοτάκουνα παπούτσια

### Γενικά

- Να κάνετε τακτική σωματική δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων των ασκήσεων για ισορροπία, δύναμη και στάση του σώματος
- Να ελέγχετε τα μάτια σας τακτικά
- Να εξετάζετε την ακοή σας τακτικά
- Να περιμένετε για λίγο χρόνο να επανακτήσετε την ισορροπία σας μετά που έχετε ξαπλώσει ή μετά που έχετε σηκωθεί από καθιστική στάση
- Να αποφεύγετε τα υγρά ή παγωμένα πεζοδρόμια
- Να αποφεύγετε να τρέχετε να απαντήσετε το τηλέφωνο, να διασχίζετε τους δρόμους, να προλάβετε το ασανσέρ ή άλλες δραστηριότητες
- Να χρησιμοποιείτε ένα βοήθημα για το περπάτημα αν είναι απαραίτητο για ισορροπία
- Να αποφεύγετε τις ανώμαλες επιφάνειες
- Να περιορίσετε την κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών
- Να μιλήσετε στο γιατρό σας αν πάσχετε από ίλιγγο ή αισθάνεστε ασταθείς κατά περιόδους
- Να βρίσκετε τον χρόνο να μιλάτε στο γιατρό σας τακτικά για οποιοδήποτε φάρμακο που παίρνετε και να βρείτε αν χρειάζεται να το παίρνετε ακόμη. Μερικά φάρμακα μπορούν να έχουν επιπτώσεις στην ισορροπία σας.
- Να έχετε εύκολη πρόσβαση σε φως ή φακό κοντά στο κρεβάτι σας

Για πληροφορίες για προγράμματα βελτίωσης της δύναμης των μυών και της ισορροπίας και της αποφυγής πτώσεων, τηλεφωνήστε στην Οστεοπόρωση Αυστραλία στο **1800 242 141**.



Υγιές κόκαλο

Οστεοπορωμένο κόκαλο