

Fase fisioterapica e riabilitativa

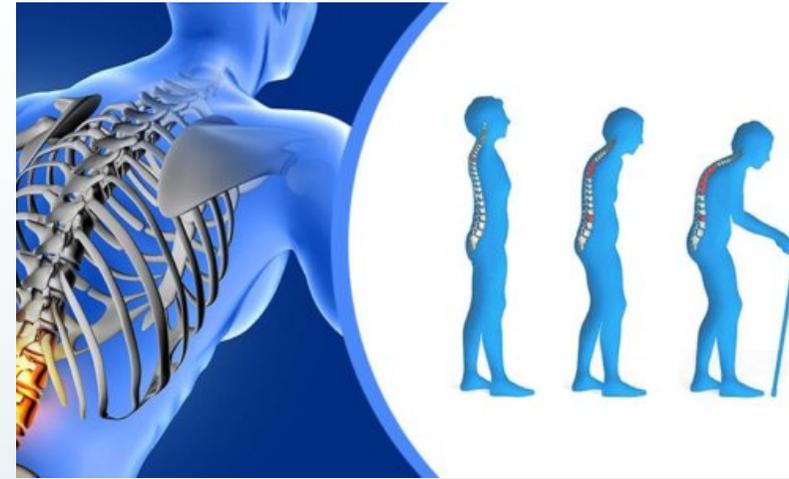


Osteoporosi

Patologia dello scheletro

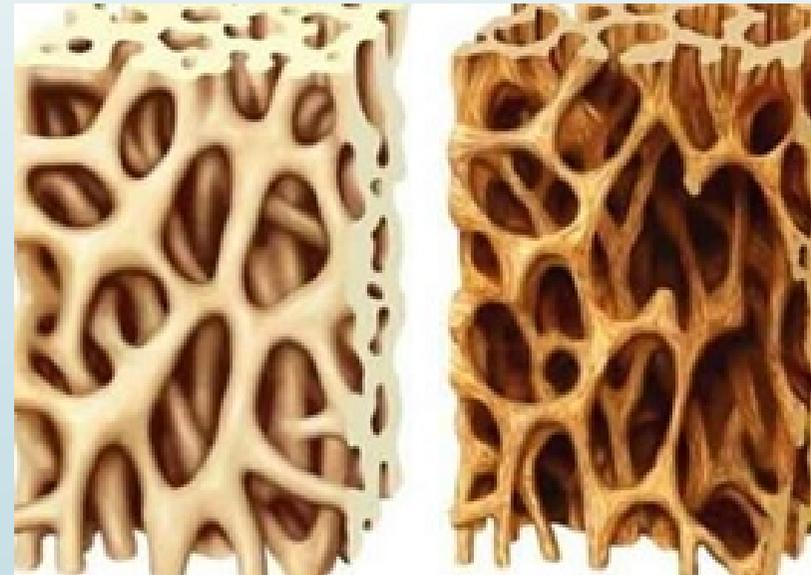
Spesso asintomatica

Comparsa in età senile



Fragilità delle ossa

- Dolore
- Rischio di frattura



Come fare prevenzione

- Terapia medica
- Stile di vita





Stili di vita

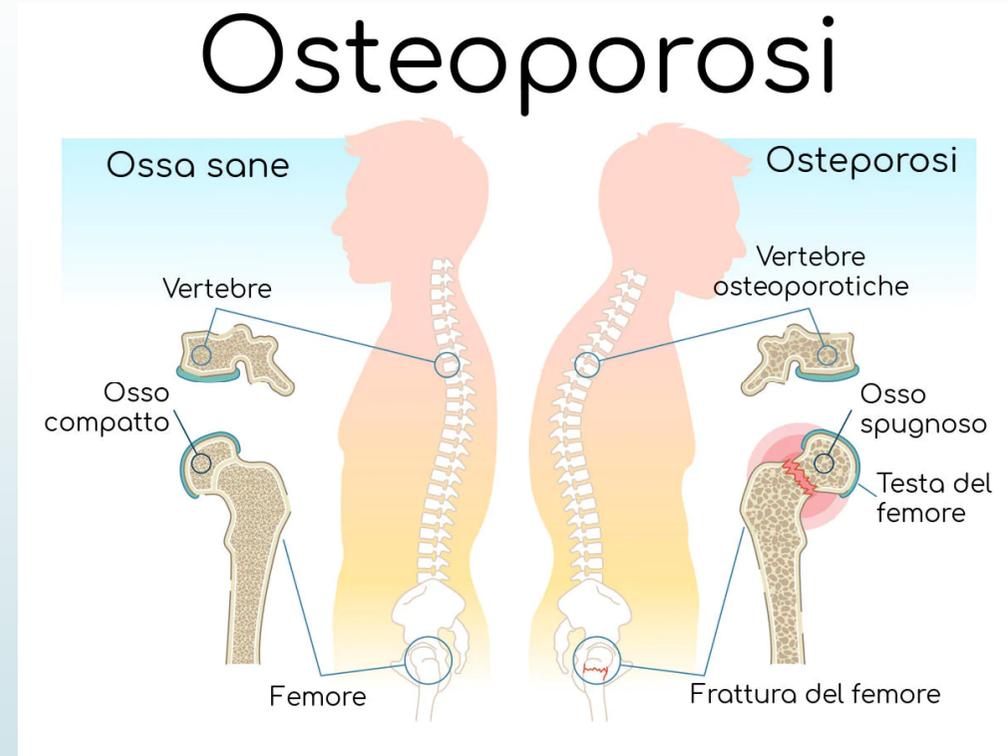
- No fumo ed eccesso di alcool
- Attenzione alle attività che esponcano al rischio cadute
- Mantenere il giusto peso corporeo
- Praticare attività fisica

Sedi a rischio frattura

► Polso (dai 55 anni)

► Vertebre (dai 65 anni)

► Collo del femore (dai 75 anni)





Consigli

- Raccontare al medico di recenti cadute anche se apparentemente non gravi
- Parlare al medico di eventuali terapie in corso
- Controllare la vista onde evitare inciampi

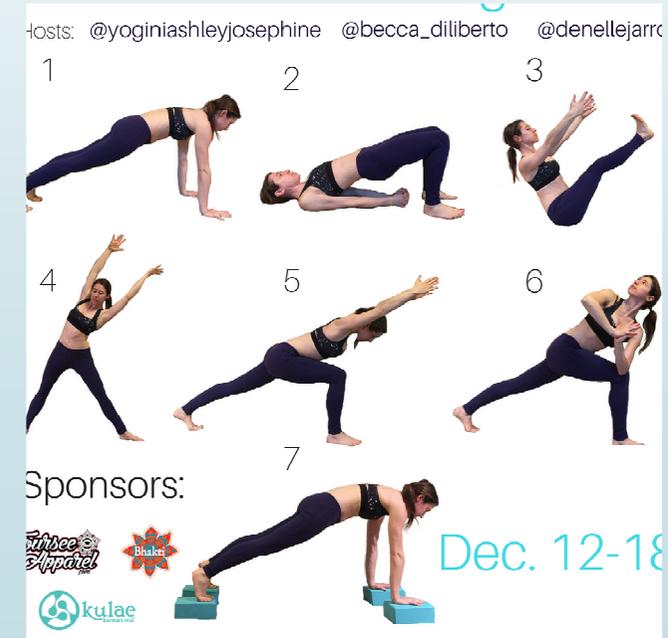


Consigli

- Eliminare ostacoli o pericoli domestici
- Segnalare al medico se sono presenti difficoltà nel camminare, girarsi o sedersi
- Effettuare attività fisica

Attività fisica

- Camminare invece di usare la macchina
- Fare le scale invece di usare l'ascensore
- Attività fisica quotidiana



Attività fisica



- Esercizi in carico come camminare, ballare o correre
- Ciclismo e nuoto sono utili, ma per l'allenamento cardio-vascolare
- Esercizi di allungamento e mobilizzazione articolare (attenzione torsioni del rachide)

Attività fisica

- Regolarità
- 30/40 minuti
- Precedere l'esecuzione degli esercizi con una passeggiata (anche sul posto) di 15' circa





Esercizi

- Non buttarsi a capofitto in un esercizio a cui non si è abituati
- Devono essere eseguiti con regolarità per essere efficaci
- Un lieve dolore è positivo, un dolore persistente può indicare un carico eccessivo



Esercizi

- ▶ Evitare attività che possano aumentare rischio cadute
- ▶ Mantenere una postura corretta
- ▶ Riscaldamento e defaticamento

Esercizi

- ▶ Abbigliamento e scarpe
- ▶ Ambiente
- ▶ Riscaldamento: cammino, marcia e passi laterali
- ▶ Stretching al termine



Raccomandazioni



SBAGLIATO

CORRETTO

Corretto



Da evitare



Corretto



Da evitare



Si



No



**il
meno
possibile**

Esercizi muscolari:
Guardare la TV,
Usare il computer
e i videogiochi
stare seduti più di 30 min.

2 volte a settimana

Esercizi muscolari:
Esercizi con i pesi
Macchine per allenamento muscolare
Flessioni, Piegamenti
Pilates
Trazioni alla sbarra
Golf e Bowling

5 volte a settimana

Esercizi ad intensità moderata (30 min):
Tennis (doppio), Pallavolo, Pallacanestro (ludico)
Nuoto a velocità confortevole, Canottaggio, Danza moderna
Allenamento di flessibilità: Stretching, Yoga
Esercizi in palestra: Nastro trasportatore, Cicloergometro,
Ergometro a manovella, Remoergometro

ogni giorno il più possibile

Passeggiare (per esempio con il cane), Scegliere strade più lunghe.
Fare le scale invece di prendere l'ascensore, Camminare per andare a fare la spesa,
Fare giardinaggio, Posteggiare la macchina lontano da casa

