

Остеопороза - упражнения

Спортът и всекидневната физическа активност оказват благоприятен ефект върху структурата на костите и тяхната устойчивост, както и върху мускулната сила и двигателната координация. Освен това те снижават риска от падания. Има редица спортни дейности, към които могат да се приобщят дори и хора без никакъв предишен спортен опит, стига да се движат с бавни и добре премерени стъпки по пътеката на своите физически възможности. Реалната полза от практикуване на спорт за обикновения човек се добива чрез системните и чести тренировки с ниска интензивност. С течение на времето мускулите стават по-силни, а хората сами усещат нуждата да увеличат натоварването. Има преки доказателства, че костите на спортуващите хора остават здрави за много по-дълго

време в сравнение с тези на по-слабо активните.

Упражненията с малки тежести, ластиси, както и упражненията за развиване на сила водят до задържане на костната минерална плътност (КМП). Физическите упражнения през пубертета могат да бъдат ефикасни за развитието на здрави кости. Има данни, че динамичните упражнения водят до подобряване на КМП и при момчетата, и при момичетата. Комплексите от упражнения и спортните дейности с динамичен характер са по-ефикасни за КМП при всички възрастови групи в сравнение с упражненията за сила, издръжливост или дейностите без натоварване с тежести.

И при мъжете, и при жените прекалената физическа активност (като бягане на дълги разстояния, претрениране с тежести и др.) може да бъде вредна, особено в съчетание с хранителни разстройства.

По-високото ниво на физическа активност при хората в млада и зряла възраст създава предпоставки за намален риск от фрактури на бедрата при напредване във възрастта.

Програмите за физическо натоварване с динамичен и тонизиращ характер, практикувани поне година, са ефикасни по отношение на намаляване на паданията и травмите. Това са преди всичко тренировъчни схеми, съставени индивидуално за всеки, които включват упражнения за тонус на мускулатурата и за двигателна устойчивост, стречинг за добиване на базова гъвкавост и упражнения за координация.

Някои препоръки:

1. С цел допринасяне за натрупването на костна тъкан е добре децата, особено навлизащите или преминаващи през пубертета, да бъдат насърчавани да

участват в динамични упражнения или спортове (основно групови и на игрище).

2. През целия си живот както мъжете, така и жените следва да бъдат насърчавани да се упражняват физически - особено с натоварващи упражнения, включващи динамичен компонент (динамични упражнения с гирички, ластиси и/или уреди).
3. При по-възрастните мъже и жени с увеличен риск от падане трябва да се въведат индивидуално съставени програми, съдържащи упражнения за повишаване на мускулния тонус и сила и най-вече за подобряване на равновесието.