

OSTEOPORÓZA

Je výrazný ubytek kostní minerální hmoty a vysoké riziko zlomenin v oblasti krčku, obratlů a předloktí.

Vhodná léčba gynekologem, osteologem, endokrinologem.

Prevence pádů:

- dostatečné osvětlení v bytě, vhodná pevná obuv i domácí
- odstranit rohožky, koberečky, prahy
- **Zákaz** zvedání těžkých břemen
- nevhodné jsou prudké doskoky, sporty, kde je zvýšené riziko pádu - lyžování, trampolína



STRAVA

VÁPNIK

dostatečný a pravidelný příjem vápníku (1000-1500mg denně)

Rostlinný zdroj:

mák, sezamové semeno, mandle, brokolice, zelené fazolky

Živočišný zdroj:

sýry lépe nízkotučné, ne tavené - tavící soli podporují odvápnění kostí .

Vhodné potraviny jsou mléko, tvaroh, jogurt, kefír

pokud máte **intoleranci laktózy**, jsou již na trhu bezlaktózové výrobky. pro lepší vstřebatelnost je vhodné vápník užívat **večer** a nejíst spolu s celozrnnou stravou, neboť celozrná strava snižuje vstřebatelnost vápníku.

VITAMÍN D

mořské tučné ryby - losos, makrela, sardinka, tuňák, kreveta,

avokádo, žloutek, játra

pohyb na slunci min. 15 min.

KÁVA, ALKOHOL

Alkohol

omezení či úplné **vynechání** alkoholu, pravidelné požívání alkoholu výrazně přispívá k odvápnění kostí

Káva

omezení 1-2 šálky kávy denně

POHYB

- pohyb je velice důležitou součástí léčby
- udržení normální váhy
- ideálním pohybem je **rychlejší chůze s trekovými holemi**, posílíte jak svaly okolo páteře, tak i oblast kyčlí, 30 min, 4x týdně
- vhodné je i **rehabilitační cvičení**, joga, pilates, posilování vlastním tělem
- veškeré sporty ve vzpřímené poloze
- jízda na kole, plavání **není** pohyb zatěžující kostní aparát

