

Η σύγχρονη θέση της Αποκατάστασης στην Οστεοπόρωση (άσκηση)

2012-03-04 13:14:41

Η **οστεοπόρωση** ορίζεται ως η σκελετική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από μειωμένη οστική αντοχή προδιαθέτοντας ένα άτομο σε αυξημένο κίνδυνο κατάγματος. Η σύγχρονη θέση της Αποκατάστασης είναι πως η πρόληψη και η αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης δεν πρέπει να επικεντρώνεται μόνο στα οστά, διότι αγνοούνται η μυϊκή λειτουργία και η ισορροπία, στοιχεία που συνδέονται απευθείας με την πάθηση, αφού προφυλάσσουν από τις πτώσεις και τα κατάγματα.

Η αξιολόγηση του οστεοπορωτικού ασθενούς αρχίζει με το ιστορικό που περιλαμβάνει στοιχεία σχετικά με τους παράγοντες κινδύνου για οστεοπόρωση. Επιπλέον εξετάζεται η φυσική, λειτουργική, ψυχολογική και κοινωνική κατάσταση του ασθενούς. Η θεραπευτική προσέγγιση περιλαμβάνει τη διατροφική κατάσταση, τη φαρμακευτική αγωγή της οστεοπόρωσης, όπου κριθεί απαραίτητη, τη λήψη συμπληρωμάτων ασβεστίου-βιταμίνης D καθώς και πιθανές συνοδές παθήσεις.

Σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες είναι απαραίτητες ασκήσεις αντίστασης που είναι ευεργετικές για τους μυς και την οστική δύναμη. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος παρέχεται εξατομικευμένη εκπαίδευση για την πραγματοποίηση των καθημερινών δραστηριοτήτων με ασφάλεια σε άτομα που ανήκουν σε πληθυσμούς αυξημένου κινδύνου για οστεοπόρωση και κατάγματα. Η εκπαίδευση ακολούθως περιλαμβάνει απλές ασκήσεις φόρτισης που βοηθούν στη διατήρηση της φυσικής κατάστασης και της οστικής μάζας σε ηλικιωμένους και γενικότερα σε άτομα με χαμηλή οστική πυκνότητα. Βοηθήματα για τη βάδιση και εργοθεραπευτικά βοηθήματα είναι απαραίτητα όπου υπάρχουν κινητικά ελλείμματα.

Ιδιαίτερη σημασία πρέπει να δοθεί στη βελτίωση της ισορροπίας καθόλη τη διάρκεια του προγράμματος. Δεδομένου της στενής αλληλεπίδρασης μεταξύ οστεοπόρωσης και πτώσεων, **η πρόληψη του κατάγματος** πρέπει να στηρίζεται σε παράγοντες που σχετίζονται με την οστική δύναμη αλλά και παράγοντες κινδύνου για πτώσεις. Τα κατάγματα αποτελούν τη σοβαρότερη επιπλοκή της οστεοπόρωσης και δύναται να προληφθούν με παρεμβάσεις στα επίπεδα της εκπαίδευσης, της τροποποίησης του περιβάλλοντος, των βοηθημάτων και της εκμάθησης ασκήσεων που μειώνουν τις πτώσεις και τα κατάγματα από πτώση, αλλά επιπλέον και με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή.