

Εισαγωγή

Οστεοπόρωση

Η οστεοπόρωση είναι μία «ύπουλη νόσος» των οστών που προσβάλλει κυρίως τις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση, όπως επίσης και τους άνδρες στη γεροντική τους ηλικία.

Η νόσος εξελίσσεται χωρίς ιδιαίτερα συμπτώματα και προσβάλλει τον ανθρώπινο σκελετό χωρίς να προειδοποιεί. Ωστόσο, μπορεί και πρέπει να προληφθεί με την ιδιαίτερη φροντίδα που έχει ανάγκη ο σκελετός ήδη από την παιδική ηλικία.

Διατροφή που χαρακτηρίζεται πλούσια σε γαλακτοκομικά προϊόντα σε συνδυασμό με ασκήσεις και αθλητικές δραστηριότητες, αποτελούν τον κυριότερο παράγοντα πρόληψης της νόσου, όπως και η σωστή χρησιμοποίηση του σώματος.

Η θωράκιση του σκελετού από τη νεανική ήδη ηλικία αποτελεί κύρια υποχρέωση εάν θέλουμε να αποφύγουμε την οστεοπόρωση ή τουλάχιστον να επιβραδύνουμε το ρυθμό ανάπτυξής της.

Η φυσικοθεραπευτική φροντίδα της οστεοπόρωσης σκοπό έχει να προστατεύσει τον πάσχοντα από τη νόσο, επισημαίνοντας τους κυριότερους παράγοντες που είναι εφικτό να συμβάλλουν στην αντιμετώπιση της κατάστασης με τον πλέον φυσικό τρόπο. Παράλληλα να συμβάλλει στην κατά το δυνατόν προληπτική διαδικασία έτσι ώστε να είναι σε θέση να γνωρίζει τις κινησιοθεραπευτικές τεχνικές αλλά και τις εργομετρικές διευκολύνσεις που εφαρμόζοντάς τις θα απομακρύνει κατά το δυνατόν την ημερομηνία εγκατάστασης της νόσου.

Χαρακτηριστικό της οστεοπόρωσης είναι η αλλοίωση των σπονδύλων που παθαίνουν καθίζηση ή παραμορφώνονται σε σφηνοειδή μορφή.

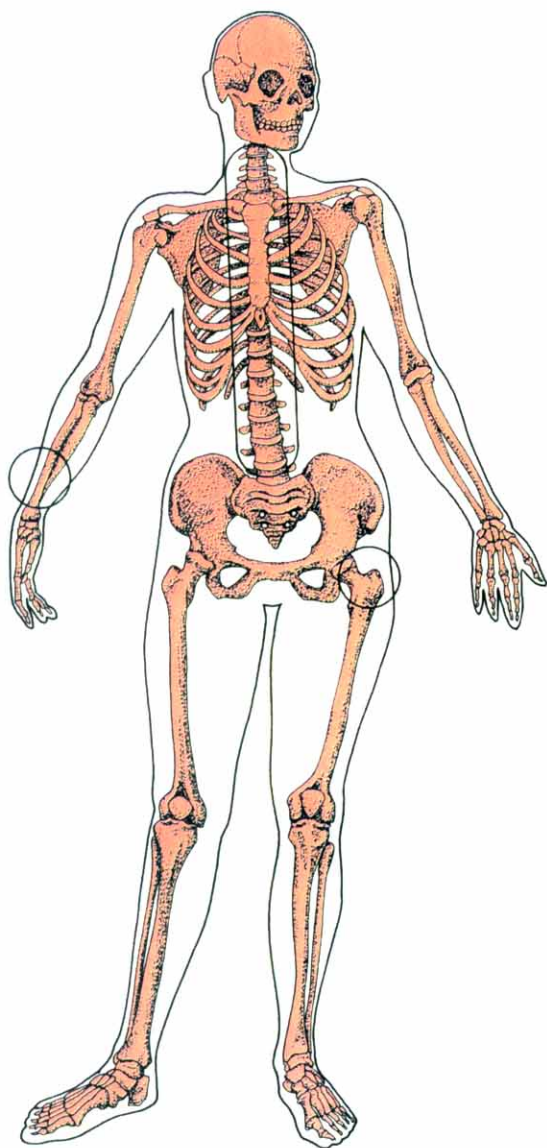
Αποτέλεσμα της αλλοίωσης αυτής είναι η προοδευτική κύφωση.

Εκτός των καταγμάτων σαν συνέπεια της οστεοπόρωσης έχουμε επιπλέον και πόνους στις αρθρώσεις, στους μύς των άκρων και στη ράχη.

Η οστεοπόρωση που επισημαίνεται χωρίς ακριβή αιτία όπως π.χ. παρατεταμένη ακινητοποίηση, λέγεται δευτεροπαθής.

Γενικώς, πάντως, έχουμε υπόψη ότι κάτω από φυσιολογικές συνθήκες, επέρχεται προοδευτική ελάττωση της οστικής μάζας με την πάροδο της ηλικίας και κυρίως κατά την 4η δεκαετία της ζωής μας.

Η απώλεια της οστικής μάζας θεωρείται ένα φυσιολογικό φαινόμενο της γήρανσης.



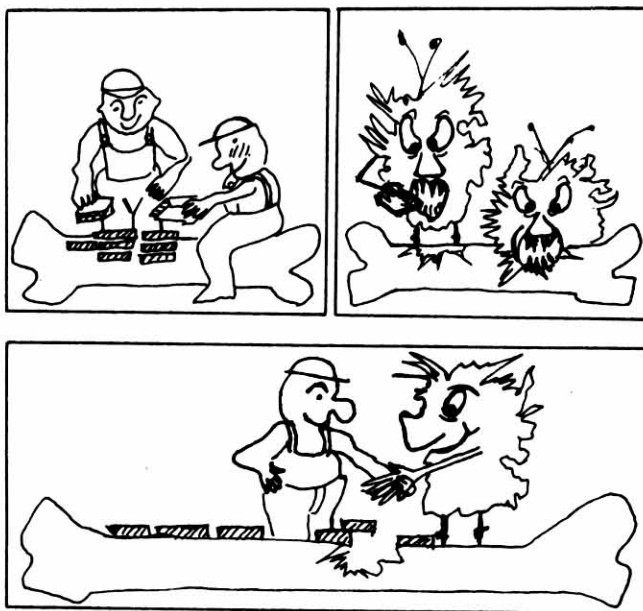
Οι πλέον ευαίσθητες περιοχές σε οστεοπορωτικά κατάγματα είναι:

- η περιοχή του καρπού
- η σπονδυλική στήλη και
- τα ισχία

Επίσης, πέραν της ηλικίας, επιδείνωση στην οστεοπόρωση δημιουργεί η μείωση παραγωγής των οιστρογόνων που παρουσιάζεται κατά την εμμηνόπαυση στις γυναίκες ή τον περιορισμό των ανδρογόνων ορμονών κατά την ανδρική κλιμακτήριο.

Η αύξηση του μέσου όρου επιβίωσης στην εποχή μας έχει επίπτωση και στην αύξηση των οστεοπορωτικών ατόμων.

Η δημιουργία οστεοπόρωσης από ακινητοποίηση που παρουσιάζεται μετά από μεγάλες περιόδους παρατεταμένης ακινητοποίησης μελών του σώματος, π.χ. σε κάταγμα ή σε ολόκληρο το σώμα π.χ. σε τετραπληγίες, αντιμετωπίζεται με ειδικά προγράμματα κινησιοθεραπείας.



Η οστεοπόρωση οδηγεί σε εξασθένηση του οστού

πρώτο μέρος

Στήριξη και κίνηση