Biuletyn, czerwiec KOREKTA

Drodzy Odbiorcy!
Bardzo przepraszamy za błąd w linku do ulotki o żywieniu.
Poniżej pkt. 4 Biuletynu z prawidłowym linkiem.
4. DIETA W OSTEOPOROZIE
Na podstawie najnowszych publikacji opracowaliśmy dwustronną ulotkę o zdrowej diecie, szczególnie w osteoporozie. Ulotka jest dostępna w formacie pdf.
Link: https://drive.google.com/file/d/1BVqV5nmkTKzWI5sJFo3qzMKcBnFFt4tE/view?usp=sharin

---

Ćwiczenia w osteoporozie

BIULETYN czewiec 2025

ĆWICZENIA W OSTEOPOROZIE

Aktywność fizyczna jest niezbywalnym warunkiem dobrego stanu zdrowia. Ma ona szczególną wartość w zapobieganiu i leczeniu osteoporozy, która przecież dotyczy narządu ruchu. Głównym problemem osteoporozy są złamania i ich następstwa. Praktycznie wszystkie złamania, poza kręgosłupem, są skutkiem upadku. Zatem celem ćwiczeń w osteoporozie jest zapobieganie upadkom oraz utrzymanie/poprawa masy kostnej

Biuletyn, czerwiec 2025

RUCH W OSTEOPOROZIEl

1. ĆWICZENIA W OSTEOPOROZIE

Aktywność fizyczna jest niezbywalnym warunkiem dobrego stanu zdrowia. Ma ona szczególną wartość w zapobieganiu i leczeniu osteoporozy, która przecież dotyczy narządu ruchu. Głównym problemem osteoporozy są złamania i ich następstwa. Praktycznie wszystkie złamania, poza kręgosłupem, są skutkiem upadku. Zatem celem ćwiczeń w osteoporozie jest zapobieganie upadkom oraz utrzymanie/poprawa masy kostnej. Jest sprawą oczywistą, że aktywność fizyczna powinna rozpoczynać się w dzieciństwie, w myśl powiedzenia: „w zdrowym ciele zdrowy duch" (Decimus Junius Juvenalis ok. 60-127 n.e.). Wojciech Oczko (1537-1599), lekarz królów polskich, napisał: „żaden lek nie zastąpi ruchu, ale ruch może zastąpić wiele leków". Optymalnym rozwiązaniem są ćwiczenia pod kierunkiem fizjoterapeuty, a następnie kontynuowanie ich w domu. Najprostszą formą ćwiczenie dla każdego jest Nordic walking, ponieważ angażuje 85% mięśni. Na Portalu polecamy:

A. Ćwiczenia poprawiające stabilność

https://youtu.be/igw-ZoOYttg

B. Ćwiczenie mięśni grzbietu

https://youtu.be/X62x0qBTqVY

C. Ogólny zestaw ćwiczeń w osteoporozie

https://youtu.be/T3jUnY63JMc

D. Nordic walking

https://youtu.be/t-OAt4Y5zxk

2. Akademia Górska

Polecam skorzystanie z Akademii Górskiej (www.akademiagórska.pl) dedykowanej dla młodzieży i dorosłych. Można tu zobaczyć 43 minutowe wideo pt.: „Porady górskie", w którym przedstawiam najciekawsze miejsca w Polskich górach oraz jak się przygotować do wycieczki. Napisałem też: „Poradnik górski" (pdf) zawierający opis wyposażenia, przydatne linki (planowanie, wzywanie pomocy) i spis **dwustu** tras w formacie Excel, który pozwala na wysortowanie tras wg kryteriów: łatwa, trudna, blisko, daleko, widokowa.

Na koniec, w zakładce: „Na szlaku" dołączam video i fotografie tych tras. Wszystkie materiały są moją wyłączną własnością i nie zawierają żadnych treści reklamowych.

Do zobaczenia na szlaku!

Prof. dr hab. med. Edward Czerwiński

www.eczerwinski.pl

3. AKADEMIA OSTEOPOROZY

Polecamy nowy wykład przedstawiony na: European Calcified Tissue Society, Innsbruck, Maj 23-26, 2025, pt.: „Fracture Healing in Osteoporosis". Link: https://youtu.be/qaQbPoyZ7cQ

Wykład w wersji polskiej: https://youtu.be/ITi6CiBepK0

4. DIETA W OSTEOPOROZIE

Na podstawie najnowszych publikacji opracowaliśmy dwustronną ulotkę o zdrowej diecie, szczególnie w osteoporozie. Ulotka jest dostępna w formacie pdf. Link: https://drive.google.com/file/d/1BVqV5nmkTKzWI5sJFo3qzMKcBnF…

5. POMAGAM

Przekaż datek na nasz Portal: https://osteoporoza.pl/donation/

`

DIETA W OSTEOPOROZIE

Hipokrates (322 p.n.e.) napisał: „Cała wiedza medyczna ma dwa potężnie słupy, na których się wspiera: są nimi ćwiczenia fizyczne i dietetyka”. To twierdzenie, choć ignorowane, nie straciło nic na swojej aktualności szczególnie w profilaktyce osteoporozy. Polecamy ulotkę dla pacjentów o diecie w osteoporozie:

Strona A https://drive.google.com/file/d/1H4b30Cvx5zbnOBSYe2RvjAYEq3iyLjau/view?usp=sharing

Strona B https://drive.google.com/file/d/1JnICZlTHobw8qbsceZlanClukqZXZ8_7/view?usp=sharing