

Ćwiczenia w osteoporozie

BIULETYN czerwiec 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 OSTEOPOROZIE

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 ćwiczenia dla każdego jest Nordic walking, ponieważ angażuje 85% mięśni. Na Portalu polecamy:

A. Ćwiczenia poprawiające stabilność

<https://youtu.be/igw-Zo0Yttg>

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-0At4Y5zxk>

2. Akademia Górską

Polecam skorzystanie z Akademii Górskiej

(www.akademiagorska.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

Przeznacz datkę na nasz Portal:

<https://osteoporoza.pl/donation/>

