

KRUCHOŚĆ (FRAILTY), SARKOPENIA A UPADKI

V Środkowo Europejski Kongres Osteoporozy i Osteoartrozy oraz XVII Zjazd Polskiego Towarzystwa Osteoartrologii i Polskiej Fundacji Osteoporozy, Kraków 29.09-1.10.2011

Streszczenia:

Ortopedia Traumatologia Rehabilitacja 2011, vol 13 (Suppl. 1).
str 87

L40

KRUCHOŚĆ (FRAILTY), SARKOPENIA A UPADKI

Skalska A.

Frailty to stan zwiększonej podatności na działanie endo- i egzogennych czynników stresogennych, wynikający ze zmniejszenia rezerw fizjologicznych w następstwie obniżonej wydolności wielu układów oraz wielosystemowej dysregulacji, co ogranicza zdolność utrzymania homeostazy organizmu i reagowania na stres. Konsekwencje obejmują wzrost ryzyka hospitalizacji, upadków i urazów, ujawnienia niepełnosprawności, utraty samodzielności i śmierci. Fizyczny fenotyp kruchości obejmuje niezamierzony spadek wagi, utratę masy i siły mięśniowej, spowolnienie chodu, subiektywne uczucie wyczerpania i małą aktywność fizyczną. Kluczowym elementem kruchości jest sarkopenia – związana z wiekiem utrata masy i funkcji mięśni: siły i ich mocy. Konsekwencją sarkopenii jest wzrost ryzyka upadków, niesprawności, osteoporozy, upośledzenia tolerancji glukozy i zaburzeń termoregulacji. Najbardziej skuteczną metodą zapobiegania zespołowi kruchości i utraty masy mięśniowej jest

regularna aktywność fizyczna obejmująca trening siłowy, wytrzymałościowy i równowagi. Dla poprawy funkcji nerwowo-mięśniowej, siły mięśniowej i sprawności funkcjonalnej ważne jest uzupełnienie niedoboru witaminy D.

L40

FRAILTY, SARCOPENIA AND FALLS

Skalska A.