

# REHABILITACJA W OSTEOPOROZIE

II Krakowskie Sympozjum – Osteoporoza w życiu, praktyce i teorii

Kraków 30.09 – 01.10.1995

Streszczenia:

Materiały kongresowe: REFERATY, s18.

## REHABILITACJA W OSTEOPOROZIE

B. Frańczuk

*Krakowskie Centrum Rehabilitacji, Kraków, ul.Modrzewiowa 20*

Rehabilitacja jest jednym z elementów terapeutycznych stosowanych w leczeniu osteoporozy i należy podkreślić, że nie można z niej zrezygnować stosując jedynie leczenie farmakologiczne.

Istotą zagadnienia jest, w poszczególnych postaciach osteoporozy, zapewnienie pacjentowi aktywności fizycznej, utrzymanie właściwej siły mięśniowej, zapewnienie racjonalnego ruchu całego ciała. Zabiegi rehabilitacyjne mają na celu, poprzez zwiększenie aktywności ruchowej, ułatwienie penetracji leków do tkanki kostnej poprzez poprawę ukrwienia jak również wzmocnienie mięśni będących integralnym elementem układu kostno – stawowego.

Zabiegi rehabilitacyjne stosowane w osteoporozie powinny być prowadzone i kontrolowane przez wykwalifikowanych fizjoterapeutów w przygotowanych do tego celu Ośrodkach.

Ćwiczenia przez nich prowadzone dzielą się na aerobowe (tlenowe) oraz anaerobowe (beztlenowe) i uzupełniane są w miarę konieczności o zajęcia poprawiające koordynację, zmysł równowagi, siłę mięśniową. W ostatecznym jednak efekcie ich głównym zadaniem jest poprawa struktury kostnej.

Poszczególne etapy ćwiczeń są ściśle określone i można je podzielić na takie grupy jak – ćwiczenia rozgrzewające przed właściwymi zajęciami, ćwiczenia poprawiające zakres ruchomości

i rozciągające, ćwiczenia mające na celu wzmocnienie kości, ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy, ćwiczenia rozluźniające. Podkreślić należy, że tylko systematyczna terapia w ostateczności przyniesie zakładany efekt terapeutyczny. Poprzedzona szczegółowymi badaniami wydolności organizmu każdorazowo musi być ustalona do każdego przypadku indywidualnie. Nie przeszkadza to jednak, aby zajęcia terapeutyczne były organizowane w większych grupach. Stwarza to pacjentowi większą motywację do ćwiczeń niż w samotności. Rehabilitacja w osteoporozie musi być oparta o jednoczesne podawanie środków farmakologicznych z okresowymi kontrolami stanu ogólnego oraz obrazem struktury kostnej. W miarę uzyskiwania wyników tych badań, zajęcia muszą być korygowane.