

# KINEZYTERAPIA W OSTEOPOROZIE

I Środkowo Europejski Kongres Osteoporozy i Osteoartrozy oraz  
XIII Zjazd Polskiego Towarzystwa Osteoartrologii i Polskiej  
Fundacji Osteoporozy, Kraków 6-8.10.2005

Streszczenia:

Ortopedia Traumatologia Rehabilitacja 2005, vol 7 (Suppl. 1),  
s175-176.

**P47**

## **KINEZYTERAPIA W OSTEOPOROZIE**

Atarowska M., Samborski W., Sobieska M., Gajewska E.

Klinika Fizjoterapii, Reumatologii i Rehabilitacji, Poznań

Słowa kluczowe: osteoporoza, kinezyterapia, aktywność fizyczna, ćwiczenia fizyczne, masa kostna, siła mięśni

Czynności obciążające stanowią najważniejszy dla rozwoju i przebudowy kości czynnik egzogeny, przy braku których nie występują mechaniczne naprężenia działające na kość oraz nie działają mięśnie przeciwstawiające się sile grawitacji. Do związanych z małą aktywnością fizyczną czynników sprzyjających osteoporozie należy tym samym długotrwałe unieruchomienie (zarówno miejscowe, jak ogólne, w tym spowodowane innymi chorobami). Pomimo braku jednoznacznych dowodów aktywność fizyczna przynosi wymierne korzyści

w postaci zwiększenia masy kostnej i poprawy siły mięśni, jak również poprawę samopoczucia i ogólnego stanu zdrowia. Analogicznie konsekwencją unieruchomienia jest spadek masy kostnej, czemu zapobiec może codzienna mobilizacja.

Celem kinezyterapii jest poprawa bądź utrzymanie w optymalnym stanie: struktury kości, funkcji mięśni, koordynacji i zakresu ruchów w obrębie stawów, jak również wpływ na stan układu krążeniowo-oddechowego. Ćwiczenia zarówno indywidualne, jak grupowe, korygujące postawę ciała, koordynacyjne, oporowe, w

odciążeniu oraz oddechowe pozwalają te cele osiągnąć.

**P47**

## **KINETIC THERAPY IN OSTEOPOROSIS**

Atarowska M., Samborski W., Sobieska M., Gajewska E.

Clinical Department of Physiotherapy, Rheumatology i Rehabilitation, Poznań, Poland

Keywords: osteoporosis, kinetic therapy, physical activity, exercises, body mass, muscle strength

The ballasting actions are the most important exogenous factor influencing the development and proper structure of the bone. The lack of this factor causes no mechanical tension in the bone and no muscles opposition against gravitation. Another factor associated with low activity that favors osteoporosis is long lasting immobilization (local, general, caused by other diseases). Even though we don't have unambiguous proves physical activity brings measurable advantages such as increase of the bone mass and improvement of muscle strength, as well as better feeling and general condition. By analogy the consequence of immobilization is decrease of the bone mass, which can be prevented by everyday mobilization.

The aim of kinetic therapy is an improvement or keeping of an optimal state: the structure of the bone, muscle function, coordination and the range of the movement of joints as well as the influence on cardio-pulmonary system. Exercises both individual and in the group, body posture correcting, body posture co-ordinating, resistance exercises, exercises in relieve and respiratory exercises allow to achieve these aims