



ZŁAMANIE KOŚCI

JEŚLI SKUTKIEM UPADKU DOZNAŁAŚ(EŚ) ZŁAMANIA:

- w nadgarstku (kości promieniowej),
- w barku (kości ramiennej),
- w biodrze (szyjki kości udowej),
- w kręgosłupie,
- miednicy lub w innym miejscu

TO ZNACZY, ŻE MASZ OSTEOPOROZE I GROŻĄ CI NASTĘPNE ZŁAMANI

Skontaktuj się z Twoim lekarzem (rodzinnym, ortopedą, reumatologiem),
Wykonaj badanie gęstości kości.
Leczenie osteoporozy wzmacnia kości i zapobiegania kolejnym złamaniom.

Jeśli masz 50 lub więcej lat i miał(a)ś(eś) jedno z ww. złamań lub zdarzyło Ci się upaść:

- zażywaj codziennie: wapń i witaminę D 2000 jw
(dawki i ewentualne dodatkowe leczenie ustal z lekarzem)
- prowadź aktywny tryb życia:
- spaceruj codziennie ½ godz. najlepiej z kijkami (Nordic Walking).
- ćwicz, uprawiaj sport

**RUCH MOŻE ZASTĄPIĆ WIELE LEKÓW,
ALE ŻADEN LEK NIE ZASTĄPI RUCHU !!!**

ZAPOBIEGAJ UPADKOM!

INFORMACJE
Polski Portal Osteoporozy
www.osteoporoza.pl

Facebook: Osteoporoza.pl

