

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# Остеопороз и физическая активность

Памятка для населения



УФА 2018

**Остеопороз** - заболевание скелета, причиной которого является снижение прочности и нарушение строения костей. Кости становятся тонкими и хрупкими, что приводит к переломам. Термин «остеопороз» буквально означает «пористость костей» или «дырчатая кость».

Больше всего остеопорозу подвержены женщины - в 85% случаев. Чаще всего, это женщины с менопаузой. Менопауза является самой важной причиной развития остеопороза. После прекращения менструального цикла яичники перестают вырабатывать эстрадиол - гормон, «удерживающий» кальций в костях. У мужчин в возрасте старше 65 лет снижается уровень тестостерона, который «удерживает» кальций и препятствует обеднению костной ткани.

Помимо этого, существует множество факторов риска остеопороза - те, на которые повлиять нельзя (например, раса, пол и возраст), и те, на которые мы можем повлиять, изменив образ жизни. Например, отказаться от курения,

чрезмерного употребления кофе и спиртных напитков и включить в свой рацион больше молочных продуктов, овощей и фруктов и повысить физическую активность.



*Хрупкие кости и телосложение*



*Снижение эстрогенов при климаксе*



*Вредные напитки*



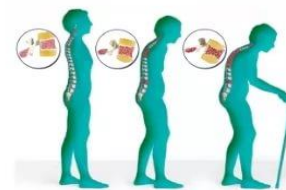
*Гиподинамия*



*Недостаток витамина D*



**Ca** ||| ■■■■  
*Недостаток кальция*



*Возрастные изменения*

Скелет постоянно нуждается в том, чтобы весь организм человека был подвижен, физически активен, принимал постоянно нагрузки.

Здоровым скелетом обладает только тот человек, кто постоянно испытывает физические нагрузки. Если вы ежедневно ходите на малые дистанции или, тем более, вообще не любите ходить пешком, — все это работает против вашего скелета и костной массы. Существует целый ряд упражнений, которые эффективно развивают и укрепляют костную массу, причем за короткое время. Имеются в виду те упражнения, когда физическая нагрузка на кость прямая и непосредственная. Например, прыжки и игра в теннис, когда вы постоянно в движении, предоставляют хорошую переменную нагрузку на кости, особенно бедренную, укрепляя их.

Минерализация и плотность костей у физически активных людей на 30% больше, чем у малоподвижных. Вот почему во избежание остеопороза не мешало бы запомнить следующие советы:

- ✓ постоянно занимайтесь физическими упражнениями, направленными на укрепление костей и мышц бедра, позвоночника, предплечья;

- ✓ только с помощью постоянных физических упражнений и тренировок вы добьетесь большей крепости вашего скелета;

- ✓ если физические нагрузки на скелет прекратить, костная масса начнет уменьшаться, мышцы станут дряблыми;

- ✓ не бойтесь малой костной массы, наоборот, постоянно подвергайте ваш скелет нагрузкам, и костная масса возрастет;

- ✓ нагрузки на костную массу вашего тела не только увеличивайте, но и равномерно распределяйте по всем сегментам скелета, а значит всего тела.

Физические упражнения будут созидательными и укрепляющими для костной массы организма не тогда, когда мы долго занимаемся, а когда они проходят регулярно, систематически, с применением нагрузок на кость. Важно не только много ходить и двигаться, важно, чтобы наши физические нагрузки были интенсивными.

На структуру костной массы также влияет сумма эндокринных (гормональных) и механических факторов. Преобладают генетические факторы (69-80%). Если подросток с детства занимался физическими упражнениями, он имеет на 5-10% больше костной массы, нежели малоподвижный ребенок. А критическая грань травмирования (возможность поломать кость) у физически активного человека наступает на 10 лет позже. Такой ребенок и в последующие годы жизни будет стремиться к постоянным физическим нагрузкам. Это родители должны хорошо запомнить.

Быстрая ходьба, подъем по ступенькам вверх, нагрузки на скелет, бег с остановками и круговыми движениями туловища во время остановок, а также ежедневный физический труд, особенно на свежем воздухе, существенно укрепляют костную массу.

### **Какие упражнения показаны при остеопорозе**

Без сомнения, идеальный вариант, если человек всю жизнь активен. Даже если с возрастом, кости становятся не такими плотными, то все равно, они редко подвержены переломам при незначительных травмах, например, при банальном падении.

Для женщин в постклимактерический период очень важно начинать активно заниматься спортом, чтобы снизить потерю костной массы. Если

упражнения выполнять регулярно, мышечная масса будет увеличиваться, что в свою очередь, поможет предотвратить потерю костной массы.

### **Упражнения, рекомендуемые специалистами при остеопорозе**

Людам, у которых уже обнаружены симптомы остеопороза, рекомендуются следующие типы физических нагрузок:

1. Силовые тренировки для мышц спины.
2. Аэробные упражнения, которые направлены на укрепление мышц ног. Крепкие мышцы ног помогают легче выдерживать вес собственного тела.
3. Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Важно понимать, что прежде чем приступать к выполнению упражнений, необходимо обязательно проконсультироваться с лечащим врачом. В зависимости от степени развития заболевания, врач может откорректировать выполнение некоторых упражнений, чтобы свести до минимума риск возникновения переломов.

Все упражнения, которые показаны при остеопорозе, должны выполняться без резких движений и рывков.

### **Полностью отказаться следует от следующего типа физической активности:**

- Интенсивный бег и прыжки. Данный вид активности существенно увеличивает давление на позвоночник и ноги, что может приводить к переломам.
- Упражнения, при которых приходится наклоняться вперед и сгибаться, к примеру, такие как, касание руками пола или приседания. Эти упражнения также увеличивают давление на позвоночник и могут приводить к компрессионным переломам.
- Следует избегать игр в теннис, гольф, боулинг, а также некоторых поз в йоге, которые создают нагрузку на позвоночник.

Для укрепления вашего скелета следует систематически заниматься физическими упражнениями, получая нагрузку на кость: 3-4 раза в неделю занятия по 45-60 минут. Вы укрепите свои кости и приведете в норму сердцебиение. Конечно, упражнения плюс нагрузки не снимут полностью проблему остеопороза, но они гарантируют защиту от резкого уменьшения костной массы, деструктивного явления, которое появляется с возрастом.

**Составитель: Салимова Р.С. - травматолог-ортопед ГАУЗ РВФД**

