



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

## Mesures preventives contra l'osteoporosi

Molts estudis en l'àmbit mundial demostren que si des d'edats prematures es fa exercici físic les nostres condicions físiques al llarg del temps es mantenen millor. Aquest fet també es dona en la prevenció de l'osteoporosi, en què està demostrat que un bon exercici físic és un dels millors efectes preventius al nostre abast contra aquesta patologia i la conseqüència més greu que s'hi associa, que són les fractures, siguin per caigudes o bé espontànies.

Però serveix qualsevol exercici? La resposta a aquesta pregunta és "no". El fisioterapeuta sempre ens guiarà cap a quin exercici és el més adient a les nostres condicions físiques. Existeixen dos tipus d'exercicis per a la prevenció de l'osteoporosi: exercicis d'impacte suau, com és caminar o el tai-txi per augmentar la formació d'os, i exercicis de resistència, els quals augmenten el volum i la força dels nostres músculs, alhora que també provoquen un augment de la formació de l'os.

En cas de dolor, el fisioterapeuta adaptarà la intensitat d'aquests exercicis, a més d'aplicar les mesures antiàlgiques al seu abast per disminuir el dolor, com ara el massatge, l'electroteràpia, la termoteràpia o la hidroteràpia.

En dones d'edat avançada que tenen osteoporosi, cal fer, a més, un treball específic per prevenir les caigudes, atès que una caiguda en una dona amb osteoporosi pot provocar una fractura més fàcilment. El fisioterapeuta marcarà una pauta d'exercicis encaminats a millorar l'equilibri i la flexibilitat, així com les accions i moviments del dia a dia, com són aixecar-se del llit, aixecar-se d'una cadira o vestir-se, per tal d'evitar caure en fer aquestes accions.

A més de guiar-nos en tots els exercicis per millorar l'estat de salut dels nostres ossos, el fisioterapeuta sempre farà una tasca d'educació sanitària, i recordarà quines posicions mantingudes són les més beneficioses i quines ens perjudiquen més, com ara encreuar les cames o posar-nos de genolls.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya  
cfc@fisioterapeutes.cat  
www.fisioterapeutes.cat

tech&natural

**kyrocream**

*l'activa*



Garantia



OUTBACK

www.kyrocream.com