



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Exercicis i osteoporosi femenina

L'osteoporosi és la malaltia òssia descalcificadora més freqüent en les dones i constitueix un dels principals problemes de salut pública. És la disminució de la massa òssia, fet que provoca que l'os sigui més fràgil i, per tant, existeixi més risc de fractures, entre les quals les més comunes són les vertebrals i coxofemorals.

El predomini és superior en la dona per la major pèrdua òssia que es produeix durant la menopausa. Malgrat que qualsevol dona és susceptible de patir osteoporosi, hi ha certs factors de risc: el sexe, l'edat, la raça, els antecedents familiars, la pràctica d'exercici físic, la dieta, la menopausa, la ingesta d'alcohol i fàrmacs i el consum de tabac.

Des del punt de vista de la fisioteràpia, és important prescriure a aquestes pacients exercici físic habitual, que és vital per mantenir l'estat saludable dels nostres ossos i per a la prevenció i el tractament de l'osteoporosi. Molts estudis a escala mundial demostren que si des d'edats prematures es realitza exercici físic, les nostres condicions físiques al llarg del temps es mantenen millor; a més, és un dels millors efectes preventius al nostre abast contra aquesta patologia i contra la conseqüència més greu que hi ha associada, que són les fractures.

Però, serveix qualsevol exercici? La resposta a aquesta pregunta és no. El fisioterapeuta sempre guiarà aquestes pacients cap a l'exercici que sigui més adient en funció de les seves condicions físiques. En dones d'edat avançada cal fer un treball més específic per tal de prevenir les caigudes, atès que una caiguda en una dona gran amb osteoporosi pot provocar segurament una fractura. Així, el fisioterapeuta marcarà una pauta d'exercicis encaminats a millorar l'equilibri estàtic i dinàmic, millorar la flexibilitat i les accions i moviments del dia a dia (aixecar-se del llit, aixecar-se d'una cadira, vestir-se...) per tal de mantenir un bon equilibri i evitar caure a realitzar aquestes accions.

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

tech&natural
kyrocream
f'activa



Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy

www.kyrocream.com