

Zoja Gnjidić

Poliklinika za reumatske bolesti,
fizikalnu medicinu i rehabilitaciju „Dr. Drago Čop“
Zagreb • Hrvatska

Sportsko-rekreativne aktivnosti u bolesnika s osteoporozom

Sports and recreational activities in patients with osteoporosis

Fizička aktivnost je osnova nefarmakološkog pristupa u prevenciji i liječenju, jer je 50 do 70 % prijeloma moguće spriječiti. Na gustoću kosti utječu dob, spol, hormonske promjene, genetski i okolišni čimbenici te fizička aktivnost. Tjelesnom aktivnosti povećava se koštana masa, a s njom i snaga i gibljivost mišića, što smanjuje rizik od padova i prijeloma. Nema suglasja o tipu i vrsti aktivnosti, intenzitetu, trajanju ili frekvenciji. Načelno, studije pokazuju da najbolje rezultate postizemo aktivnostima i vježbama koje su aerobne, dinamičke antigravitacijske, zatim vježbama koordinacije, balansa, pelvitrohanterne

muskulature, mišićne snage, gipkosti i korekcije posture. Sportovi u kojima se skače, opire o podlogu ili podiže teret, poput gimnastike, trčanja i dizanja utega znatnije povećavaju koštanu masu, poboljšavaju tjelesnu kondiciju i snagu mišića, povećavaju mobilnost, pridonose boljoj koordinaciji i ravnoteži. Trajanje vježbanja doživotno je jer po prestanku fizičke aktivnosti gubi se i učinak na kosti. Stoga treba poticati i osvijestiti potrebu za sportsko-rekreativnom aktivnosti u svim dobnim skupinama jer one nemaju dobnog ograničenje.

Ključne riječi: osteoporoza; fizička aktivnost; sport