

## KINEZIOTERAPIJA U BOLESNIKA S OSTEOPOROZOM

Osteoporozu označava apsolutno smanjenje koštanog tkiva koje nastaje uslijed debalansa aktivnosti osteoblasta i osteoklasta, što znači da se koštana masa brže razgrađuje no što se izgrađuje.

Možemo dakle reći da osteoporozu obilježava pad gustoće kostiju što dovodi do sklonosti **prijeloma** kostiju (osobito dugih cjevastih kostiju), **atraumatskih fraktura**, napose u području kralješnice, (što je naime gustoća kostiju niža, potrebna je manja sila da dođe do frakture), te **bolova** koji nisu primarno posljedica osteoporoze, već se javljaju sekundarno kao posljedica degeneracije kostiju, odnosno uslijed statičkih promjena kralješnice, a kao posljedica loših navika držanja tijela.

Najčešći oblik osteoporoze, postmenopauzalna osteoporoza, javlja se poglavito u žena u klimakteriju. Uzroci te osteoporoze, idiopatske, primarne ili postmenopauzalne su u prvom redu pad **razine hormona**, **loša prehrana** (nedovoljno bogata kalcijem) i poglavito **nedovoljno kretanje** u starijoj dobi. Terapija osteoporoze jest:

1. pravilna prehrana (tj. unošenje 1200-1500 mg kalcija dnevno u organizam + D vitamin), te izlaganje svjetlosti
2. nadziranje hormonalnog statusa bolesnika, uz eventuzno uvođenje medikamenata
3. gimnastika, kao terapija izbora, kauzalna terapija, koja mehaničkim stimulansima kao posljedicom tjelesne aktivnosti povoljno djeluje na gustoću kostiju, a što je posljedica piezoelektričnih svojstva kostiju.

Naime, mehaničkim impulsima koji nastaju pri ciljanoj gimnastici, nastaju promjene električnog potencijala kostiju koje pogoduju odlaganju kalcija i time djeluju na čvrstoću kostiju, tj. smanjenje opadanja gustoće kostiju.

Ciljevi terapije gimnastikom su:

1. kontroliranom tjelesnom aktivnosti dati mehaničke podražaje za stimulaciju izgradnje kostiju.
2. povećati spretnost, i time smanjiti opasnost od pada, a također i od fraktura
3. uspostaviti mišićnu ravnotežu istezanjem i jačanjem mišića
4. ublažiti bolove

Tu se zapravo radi o začaranom krugu, naime uslijed loše statike

kralješnice kao posljedicom osteoporoze dolazi do preopterećenja zbog čega se javlja bol, uslijed boli stvara se još veća napetost, intenzivira se pogrešno držanje, pogoršava statika.

Terapija gimnastikom može biti individualna i grupna.

U poodmaklom stadiju osteoporoze ili kod izrazito jakih bolova treba započeti sa individualnom terapijom radi boljeg pristupa specifičnim problemima i žarištima boli kod bolesnika, a kasnije se bolesnik uvodi u grupnu terapiju, jer su upravo u grupi motivacija bolesnika i socijalni aspekti naročito povoljni.

Koncept grupne terapije:

- program vježbi za zagrijavanje uz stalnu korekciju pravilnog držanja tijela
- vježbe ravnoteže za treniranje spretnosti
- vježbe za olakšavanje obavljanja svakodnevne aktivnosti
- vježbe za istezanje miškulature radi uspostavljanja mišićne ravnoteže
- vježbe opuštanja
- vježbe za korekciju pravilnog držanja tijela

Rezultati ove terapije pokazali su da je gustoća kostiju kod bolesnika koji su redovito vježbali (3x tjedno, po pola sata) ostala ista, dok se kod kontrolne grupe koja nije provodila terapiju gimnastikom gustoća kostiju signifikantno pogoršala.

Potrebno je dakle da se bolesnici s osteoporozom redovito, organizirano vježbaju, da bi u starosti bili bez simptoma koji su posljedica poremećene statike kralješnice uzrokovene osteoporozom (L. Bosnia, Krankengymnastik 1:16-21, 1993).

Dr. Višnja Serdar