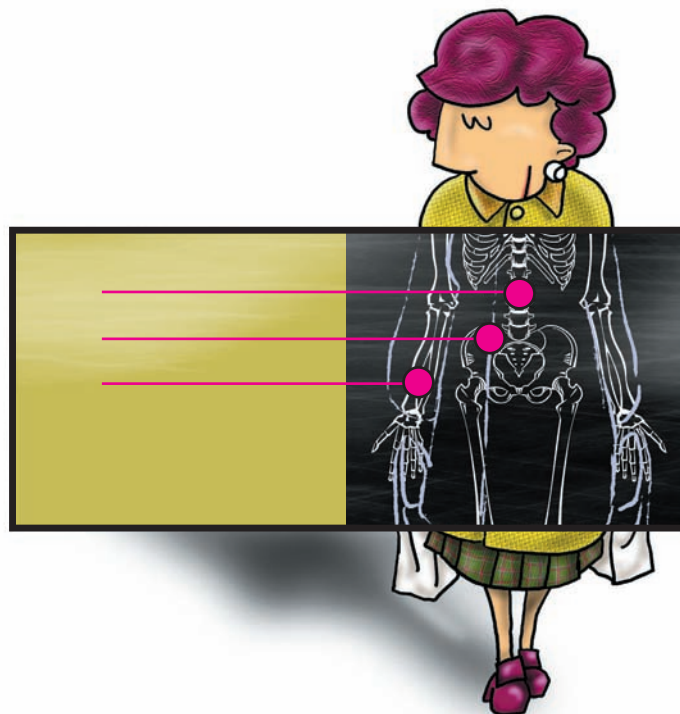


# Guia sobre l'OSTEOPOROSI



GENERALITAT VALENCIANA  
CONSELLERIA DE SANITAT



**Comunidad de Madrid**  
CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO  
Dirección General de Salud Pública,  
Alimentación y Consumo



Instituto de Salud Pública



Madrid

# Presentació

---

Moltes de les malalties que hui patim, en l'estat actual de la ciència, podrien tindre una menor repercussió sobre la nostra salut amb uns estils de vida més saludables. L'osteoporosi n'és una.

L'elevació del llindar d'esperança de vida en les societats occidentals ha sigut un dels grans avanços de la humanitat durant el passat segle XX. En l'actualitat el repte que tenen les polítiques de salut pública és tot un altre. A més de continuar incrementant els anys de vida, cal que estos tinguen unes condicions de benestar òptimes. Malalties com l'Alzheimer o l'osteoporosi s'han convertit en un problema que caldrà resoldre no solament des dels avanços científics, sino també des de les polítiques de prevenció.

En la Conselleria de Sanitat, conscients dels desafiaments que això comporta, hem considerat que una estratègia sanitària basada en quatre grans eixos és la millor resposta a les necessitats dels ciutadans i ciutadanes d'esta Comunitat en l'àmbit sanitari. Prevenció perquè la salut no es convertisca en un problema de salut. Humanització perquè tant l'usuari com el personal sanitari senta la satisfacció i la confiança necessària amb el sistema sanitari. Generació d'infraestructures perquè l'atenció pugua ser igualitaria i sense discriminacions per raons geogràfiques, i investigació, per tal de mantindre una posició capdavantera en la millora i l'aportació dels avanços científics.

Esta guia que ara presentem té un clar objectiu preventiu per a totes aquelles persones que per una raó o altra poden estar afectades per l'osteoporosi o siguen conscients que un bon estil de vida i una pràctica preventiva és la millor medicina per a una vida més saludable no sols en el present sino de cara al futur.

El Pla de Prevenció i Control de l'Osteoporosi de la Comunitat Valenciana és la millor eina per atendre este caràcter preventiu, i entre les seues mesures cal destacar la sensibilització i les possibilitats preventives que, amb xicotetes recomanacions i mesures pràctiques, poden millorar les condicions de salut de la població en general.

Acabe estes paraules amb un agraïment tant al personal que ha participat en l'elaboració d'este manual com a les institucions com la Conselleria de Sanitat i Consum de la Comunitat de Madrid i la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO) per la participació conjunta en l'elaboració d'esta guia.

Rafael Blasco Castany  
Conseller de Sanitat

# Índex

---

<b>Què és l'OSTEOPOROSI?</b>	<b>7</b>
<b>És una malaltia molt freqüent?</b>	<b>7</b>
<b>Quines persones estan més exposades a patir l'OSTEOPOROSI?</b>	<b>8</b>
<b>Quines són les conseqüències de patir l'OSTEOPOROSI?</b>	<b>9</b>
<b>Com puc saber si tinc OSTEOPOROSI?</b>	<b>9</b>
<b>Com es pot diagnosticar l'OSTEOPOROSI?</b>	<b>10</b>
<b>Es pot previndre l'OSTEOPOROSI?</b>	<b>10</b>
<b>Què puc fer si tinc OSTEOPOROSI?</b>	<b>11</b>
<b>Recomanacions posturals per a les persones amb OSTEOPOROSI</b>	<b>19</b>
<b>Exercicis recomanats per a l'OSTEOPOROSI</b>	<b>24</b>
<b>Exercicis contraindicats en les persones amb OSTEOPOROSI</b>	<b>34</b>
<b>Resum</b>	<b>35</b>

# Què és l'OSTEOPOROSI?

---

L'osteoporosi és una malaltia en què els ossos es tornen menys compactes, més fràgils, i es poden trencar de manera espontània o després de colps lleus.

<b>OSTEOPOROSI</b>
<b>SIGNIFICA OS PORÓS</b>

## És una malaltia molt freqüent?

---

L'osteoporosi és una malaltia molt freqüent. A Espanya en tenen 3 milions de persones, predominantment dones. Afecta aproximadament 30 de cada 100 dones després de la menopausa.



# Quines persones estan més exposades a tindre OSTEOPOROSI?

---

Encara que qualsevol persona pot desenvolupar esta malaltia, és més probable que en tinguen:

- Les persones que tenen antecedents familiars de la malaltia (pares, germans, etc.).
- Les dones, sobretot després de la menopausa.
- Les persones majors.
- Les que prenen poc de calci.
- Les persones poc actives, ja siga perquè porten una vida molt sedentària o per malaltia.
- Les que prenen algunes medecines, com ara la cortisona o els seus derivats, antiepilèptics, hormones tiroïdals, durant molt de temps.
- Les que fumen o prenen alcohol o café en excés.

Es diu que les persones que estan en algun d'estos grups tenen **un factor de risc de la malaltia**.

**COM MÉS FACTORS DE RISC TINGA UNA PERSONA, MÉS GRAN ÉS LA PROBABILITAT DE TINDRE OSTEOPOROSI**



# Quines són les conseqüències de l'OSTEOPOROSI?

---

La principal conseqüència de l'OSTEOPOROSI és la fractura de l'os. Es calcula que esta malaltia ocasiona més d'1,3 milions de fractures de vèrtebres, maluc i monyica en el món cada any.

Les fractures més greus són les de maluc. En el nostre país se'n produïxen a l'any unes 33.000, i la majoria requerix una delicada i costosa intervenció quirúrgica. Vint de cada cent pacients moren en els primers sis mesos després d'haver tingut una fractura de maluc; de la resta, molts queden parcialment invàlids i necessiten atencions especials.



## **LA PRINCIPAL CONSEQÜÈNCIA DE L'OSTEOPOROSI ÉS LA FRACTURA:**

- **DE MALUC**
- **DE VÈRTEBRES**
- **DE MONYICA**

## Com puc saber si tinc OSTEOPOROSI?

---

Com és una malaltia que no ocasiona cap símptoma fins que es produïx una fractura, si sospitem que podem tindre'n perquè tenim un o diversos d'eixos factors de risc (ser dona, major d'edat, tindre

familiars amb la malaltia, etc.), pot ser convenient acudir al Centre de Salut perquè el metge valore la situació i decidisca quines mesures cal prendre.

# Com es pot diagnosticar l'OSTEOPOROSI?

---

Una **radiografia** no detecta l'osteoporosi en la fase inicial. En l'actualitat es disposa d'una tècnica anomenada

**densitometria** que mesura amb precisió la massa òssia i permet fer un diagnòstic precoç de la malaltia.

# Es pot previndre l'OSTEOPOROSI?

---

Alguns dels factors de risc no es poden modificar, com l'edat o el sexe. No obstant això, una dieta rica en calci, una activitat física adequada per a cada edat i condició i

l'abandó de l'hàbit de fumar i de beure alcohol i café en excés poden ajudar a previndre la malaltia.

**ÉS POSSIBLE PREVINDRE L'OSTEOPOROSI, DIAGNOSTICAR-LA PRECOÇMENT AMB LA DENSITOMETRIA I EVITAR LES FRACTURES ADOPTANT LES PRECAUCIONS NECESSÀRIES**



# Què puc fer si tinc OSTEOPOROSI?

Una vegada diagnosticada l'osteoporosi, el més important es detindre l'avang de la malaltia i previndre les fractures. A continuació abordarem una sèrie de recomanacions útils per a aconseguir-ho.

## 1r SEGUIR UNA DIETA RICA EN CALCI

### Quins aliments són rics en calci?

Els aliments més rics en calci són els productes làctis, com la **llet**, el **formatge** o el **iogurt**. També en tenen molt el peix que es consumix amb restes d'espines (**anxoves**, **sardines** en escabetx, **aladros** fregits) i la fruita seca (**avellanes**, **ametles** i **anous**).



# Quines són les necessitats diàries de calci?

Per a una persona que té osteoporosi o el risc de tindre'n, es recomana augmentar el consum de calci a 1,5 grams diaris. Esta és, també, la quantitat recomanada en situacions especials com l'embaràs, la lactància, la menopausa, les immobilitzacions prolongades o la presa durant molt de temps de determinats medicaments com els que s'han esmentat anteriorment.

Esta quantitat s'aconsegueix aproximadament amb el consum de 4 racions diàries de llet o de derivats de la llet.

Per a assimilar millor el calci és necessària la vitamina D, que s'obté sobretot mitjançant l'exposició al sol. Mitja hora de passeig diari a l'aire lliure en pot ser prou.



**UNA RACIÓ ÉS:**

**UN GOT DE LLET O 40-50 GRS DE FORMATGE O UN IOGURT O UNA QUALLADA**

Cal tindre en compte que prendre molt de calci pot estar contraindicat en persones amb problemes de càlculs (pedres) en el renyó o en el cas d'altres malalties en què hi ha un excés de calci en la sang. En eixos casos convé consultar el metge.

**LA DIETA RICA EN  
CALCI I LA VITAMINA D  
ENFORTIXEN ELS OSSOS**

## 2n PREVINDRE LES FRACTURES

Les fractures solen produir-se per caigudes i colps. Per a previndre-les és necessari un entorn segur que evite els accidents.

### Al carrer

Al carrer, ha de tindre's precaució amb les obres i amb els desnivells en la calçada, les frenades brusques en els transports públics, etc.



# A casa

A casa, els sòls han de mantindre's lliures d'obstacles amb els quals es puga entropessar (cantells de les estores, cables, joguets, etc.); les escales han de tindre passamans i el bany estoretes anti-lliscants i passamans; la il·luminació de la casa ha de ser bona, amb llum de nit en el

dormitori. S'ha de mantindre eixut el sòl de la cuina i, si cal, s'han de col·locar antilliscants prop de la pica.



**TANT A CASA COM AL CARRER CAL TINDRE PRECAUCIÓ PER A EVITAR COLPS I CAIGUDES QUE PUGUEN PROVOCAR FRACTURES**

## Altres precaucions

Altres precaucions són: la graduació de la vista correcta, l'ús de sabates amb sola antilliscant, consumir el mínim de begudes alcohòliques i evitar els medicaments que

puguen causar vertigen, mareig o falta d'equilibri. En ocasions serà recomanable usar una ajuda externa per a caminar, com ara bastons, crosses o caminadors.

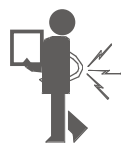
# Fractures vertebrals

Les fractures vertebrals, a vegades, no es produïxen per colps o caigudes sinó per moviments bruscos de la columna o per forçar la postura en girs o flexions. Per això, és molt recomanable tindre en

compte unes **normes posturals** en fer les activitats quotidianes amb les quals, a més de previndre fractures vertebrals, s'eviten o alleugen els dolors d'esquena.

## **LES NORMES BÀSIQUES SÓN:**

- **USAR LLIT DUR PER A DORMIR**
- **USAR SEIENTS AMB RESPATLER RECTE PER A MANTINDRE L'ESQUENA DRETA**
- **EVITAR GIRAR L'ESQUENA QUAN ES PORTA UN PES**
- **NO PUJAR O BAIXAR PES AMB L'ESQUENA CORBADA**
- **REPARTIR EL PES EN ELS DOS COSTATS DEL COS**
- **APROXIMAR-SE LA CÀRREGA AL COS COM MÉS ES PUGA**



# 3r FER ACTIVITAT FÍSICA I EVITAR EL SEDENTARISME

L'activitat física estimula la formació i la resistència dels ossos i potencia la musculatura. Com més forts estiguen els músculs, millor sostindran el cos i protegiran les articulacions, amb la qual cosa disminuirà el risc de caigudes i, per tant, el de fractures.

**Tot el món pot  
fer una activitat física**



Moltes persones consideren l'activitat física com una tasca dura, difícil, esgotadora i avorrida que requerix una gran voluntat i esforç. Alguns altres justifiquen la seua inactivitat dient que no són aficionades a l'esport o, simplement, que no els agrada.



Per això és important recalcar que no és el mateix fer una activitat física adequada per a cada edat que practicar un esport, i que **qualsevol persona** pot dur a terme una activitat física en la seua vida quotidiana: pujar escales en comptes d'anar en l'ascensor, caminar en comptes d'anar en cotxe per a desplaçaments curts, anar en bicicleta, ballar, jugar, nadar, eixir d'excursió, fer tasques domèstiques, jardineria, etc. L'important és portar una vida activa.

## A més d'esta activitat física quotidiana, hi ha exercicis especialment recomanats per a persones amb OSTEOPOROSI?

Sí, sobretot exercicis de mobilitat i respiratoris, per a deprendre les postures adequades i enfortir els músculs que sostenen la columna. En les pàgines següents se n'ofereixen alguns. Cada un pot repetir-se de cinc a deu vegades, segons l'estat físic de cada persona.

L'ideal és fer els exercicis de manera regular: tres dies a la setmana durant 20-30 minuts pot ser suficient.

# En fer les taules d'exercicis cal tindre en compte que:



- **FER EXERCICIS, ENCARA QUE PROVOQUE FATIGA, NO HA DE PROVOCAR **MAI** DOLOR**



- **ÉS IMPORTANT COMPLETAR TOTA LA TAULA**



- **ELS EXERCICIS SEMPRE S'HAN DE FER MANTENINT UNA POSTURA ADEQUADA, SOBRETOT DE L'ESQUENA**



- **ÉS CONVENIENT FER PAUSES ENTRE ELS EXERCICIS PER A EVITAR L'ESGOTAMENT**

- **CAL PORTAR UN CONTROL DE LA RESPIRACIÓ**

- **S'HAN D'EVITAR MOVIMENTS EXTREMS DE LA COLUMNA, SOBRETOT ELS QUE FAN ENCORBAR L'ESQUENA. PER AIXÒ, NO S'HAN DE FER ESFORÇOS COM ALÇAR I TRANSPORTAR PES AMB L'ESQUENA ENCORBADA**

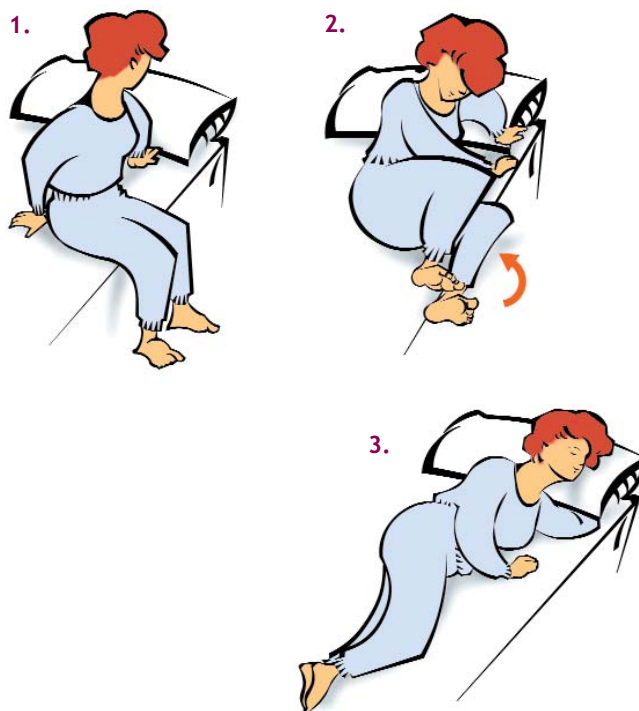
# Recomanacions posturals per a les persones amb OSTEOPOROSI

## 1. Com gitar-se i alçar-se correctament

S'ha de descansar en un llit pla, és a dir, amb una post entre matalaf i somier o amb somier de làmines o un canapé amb matalaf rígid.

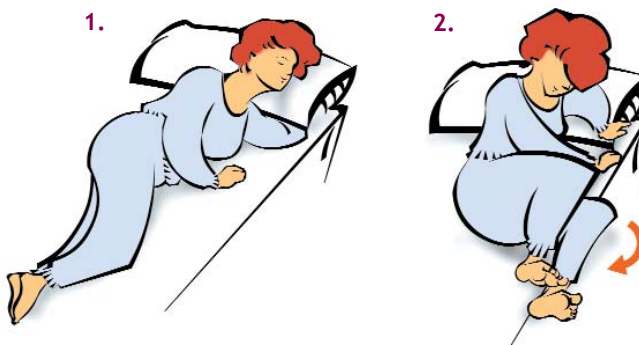
### Com gitar-se correctament:

Assegut a la vora del llit, col·loque les dos mans sobre el llit mirant el coixí, utilitze els braços per a recolzar-se i baixi lentament el cap i el tronc al mateix temps que eleva les cames, fins a quedar en repòs de costat (vegeu les figures). Després adopte una de les postures correctes (vegeu més endavant).



### Com alçar-se del llit correctament:

Situe's de costat a la vora del llit doblegant els genolls, abaixe les cames i al mateix temps eleve el tronc ajudant-se amb els braços, de manera que quedi assegut/da. Posteriorment pose's a peu dret (vegeu les figures).



## 2. Actituds posturals

Hi ha una sèrie de postures en la vida quotidiana que afavorixen l'aparició de certs dolors i altres que els eviten. És convenient prendre consciència de la necessitat de mantindre la columna alineada (cervical, dorsal i lumbar) per a previndre el dolor i les contractures musculars. La correcció de les postures que augmenten les curvatures normals de l'esquena és el que denominem "postura corregida".

### A peu dret

Quan haja de romandre dret, evite l'augment de la curvatura de la zona lumbar.

Per a això és molt útil recolzar un peu en una altura diferent (un tamboret o un calaix d'uns 10-15 cm d'altura) i contraure els músculs abdominals de manera intermitent al mateix temps que es porten els muscles cap arrere. Canvie periòdicament de peu.



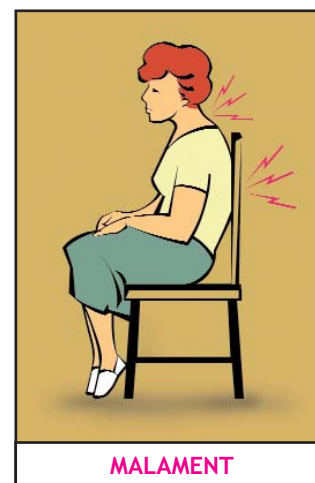
### Posició d'assegut

En una cadira recta, dura i no excessivament baixa. Els malucs han d'estar en lleugera flexió, els peus recolzats en el sòl o en un xicotet suport i l'esquena i el coll formant línia recta un poc avançada respecte als malucs.

És recomanable que, de manera intermitent, es pressione l'esquena fermament contra el respatler, contraient els músculs abdominals.

Les cadires han de tindre una altura correcta.

No s'ha d'usar butaques o sofàs baixos o excessivament tous.

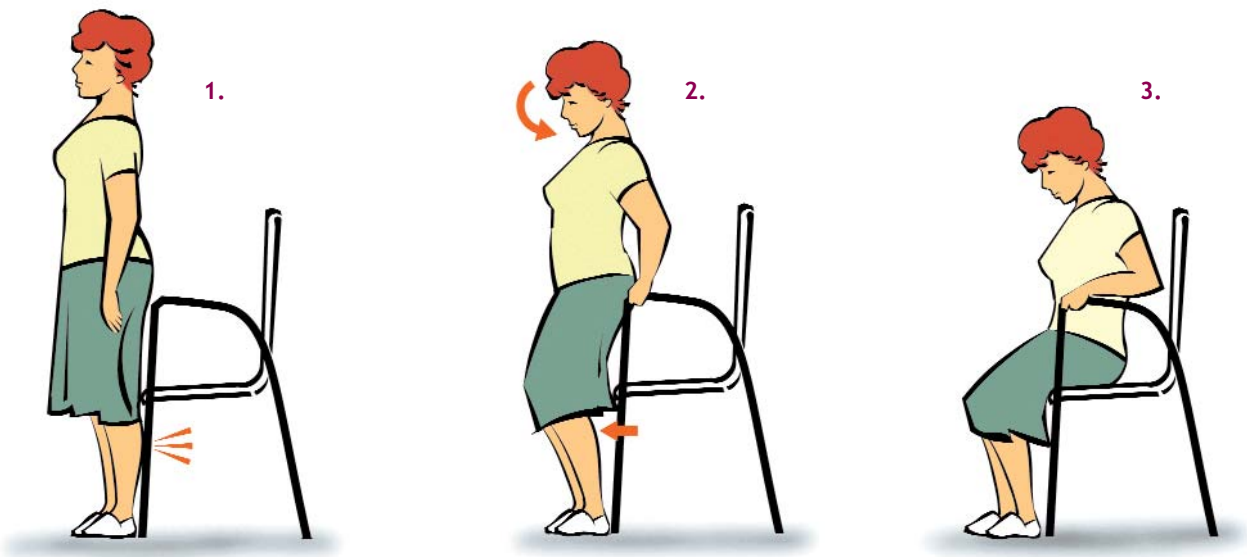


# 3. Com asseure's i alçar-se correctament

## Com asseure's

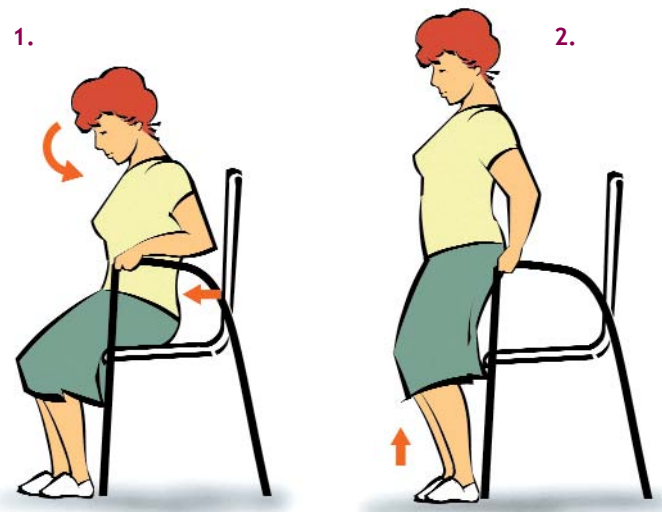
D'esquena a la cadira, pose en contacte la part posterior de les cames amb la cadira, doble la barbeta cap avall, flexione els genolls i, recolzant-se amb les mans en els

reposabraços (si n'hi ha), descendisca lentament fins a la vora de la cadira; després encaixe el cos en el seient apertant-lo bé al respalter.



## Com alçar-se d'una cadira

Desplace el cos cap a la vora de la cadira, amb la barbeta cap avall i mantenint la inclinació de la pelvis, estire els genolls i eleve's de la cadira amb les cames; pot ajudar-se també recolzant les mans en els reposabraços (si en té la cadira).



## 4. Posició d'estar gitat

### Les millors postures per a dormir són:

De costat, amb les cames flexionades i un coixí entre els genolls; i boca per amunt, amb un coixí davall els genolls per a corregir la curvatura lumbar.

La postura boca per avall és la menys recomanada; si s'adopta ha de col·locar-se un coixí davall de la part inferior de l'abdomen.

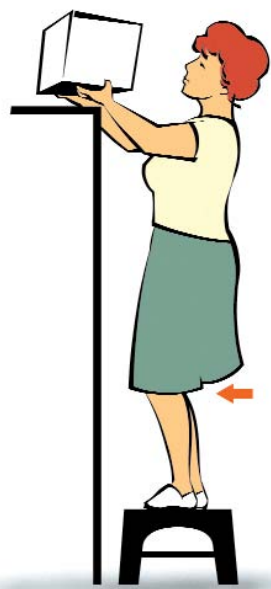


## 5. Alçar objectes o traslladar-los

En la vida quotidiana han d'adoptar-se una sèrie de precaucions quan s'haja de fer algun esforç, per mínim que siga. S'han d'evitar les posicions forçades i mantingudes de la columna vertebral, així com els pesos excessius.

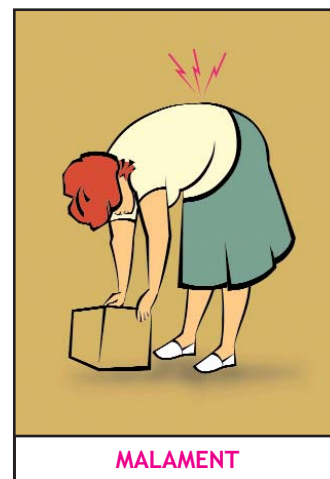
### Per a abaixar un objecte situat per damunt del cap:

S'ha d'utilitzar una banqueta o una escala segura. D'esta forma se situen els braços a altura del pla de l'esforç (com indica el dibuix). En abaixar-lo, s'ha de mantindre l'objecte a l'altura del pit i carregar el pes sobre les cames amb una flexió lleugera dels genolls.



## Com alçar un objecte correctament:

Flexionar els malucs i genolls, mantindre l'esquena recta, contraure la musculatura abdominal, situar l'objecte com més prop possible del cos i alçar-se. Així no es força la columna.

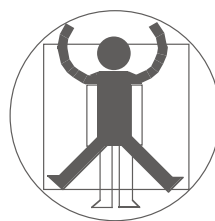


## 6. Trasllat d'objectes

Per a transportar objectes és preferible espentar-los en un carretó (carret de la compra, etc.).

Si porta bosses en la mà, és millor repartir el pes entre els dos braços i, si és un objecte només, porte'l agafat contra el pit.





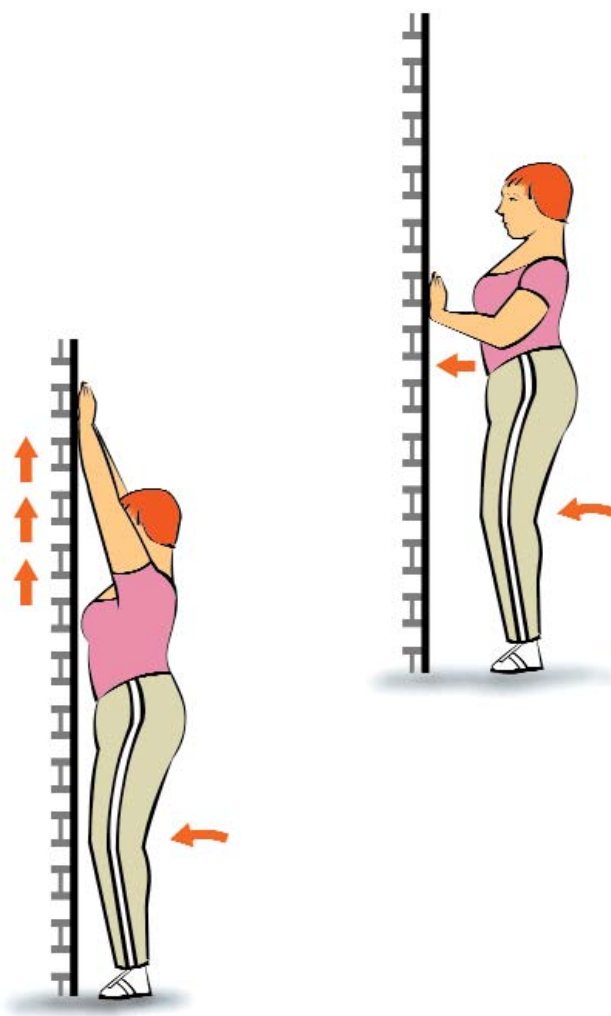
# Exercicis recomanats per a l'OSTEOPOROSI

## Exercicis a peu dret

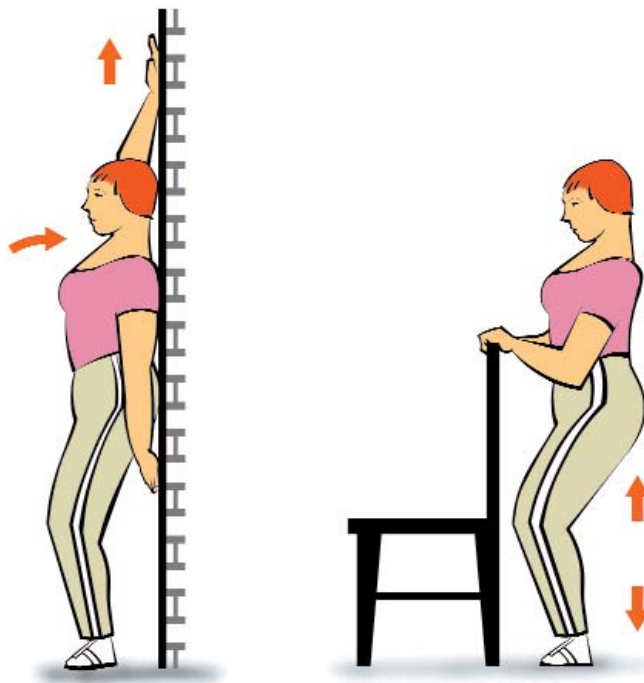


Enfront de la paret amb els genolls lleugerament flexionats: espentar amb les mans mantenint l'esquena recta.

En la mateixa posició que l'anterior: enfilar-se amb les mans per la paret fins a fer una completa extensió de braços i esquena.



D'esquena a la paret i amb els peus lleugerament separats d'esta: espentar el cos contra la paret i estirar-se tot el que es puga, allargant un braç, mantenint l'esquena recta i els genolls lleugerament flexionats. Repetir amb l'altre braç.

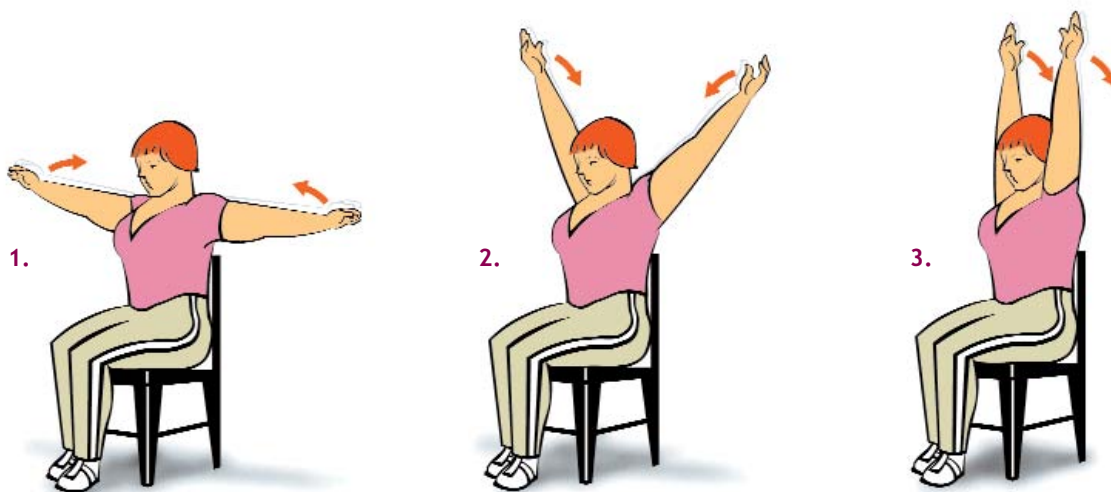


Recolzant-se en el respatler d'una cadira: flexionar parcialment els genolls, mantenint l'esquena recta. Pujar i baixar lentament.



## Exercicis asseguts

Amb els braços en creu a l'altura dels muscles: desplaçar-los enèrgicament, cap arrere, tres vegades consecutives. Repetir l'exercici amb els braços a 45 graus i en la vertical.

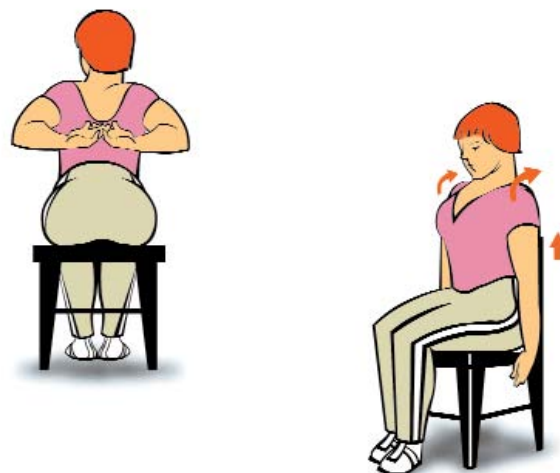


Amb les mans en el bescoll: inspirar profundament mentre es porten, amb suavitat, els colzes cap arrere. Exhalar mentre es torna a la posició inicial.



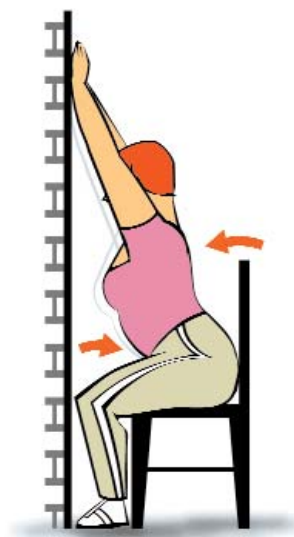
Igual que l'anterior, però amb els colzes a altura de la cintura.

Amb els braços flexionats, darrere de l'esquena: intentar que ambdues mans es toquen.

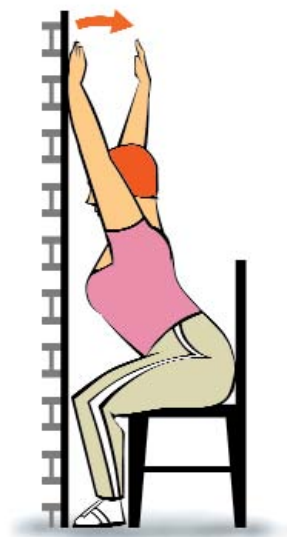


Elevat alternativament i simultàniament els muscles. Fer-ho també amb una lleugera rotació del muscle cap arrere.

Assegut/da enfront de la paret, tocant-la amb la punta dels peus: allargar els braços i recolzar les mans sobre la paret. Intentar tocar el mur amb el bust, efectuant xicotets balancejos.



Partint de la mateixa posició: avançar el bust i, mantenint esta postura, separar de la paret alternativament els braços estesos. Repetir separant els braços simultàniament.



## Exercicis agenollats

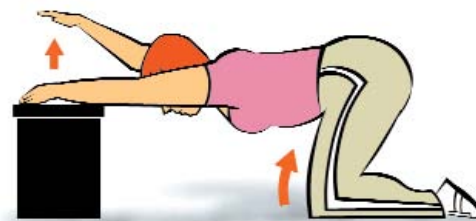
Assegut/da sobre els talons i sense alçar-se: estirar el tronc i els braços, tocant amb les mans el sòl. En esta posició desapegar alternativament els braços, sense moure l'esquena.



Si hi ha algun problema per a doblegar els genolls: fer l'exercici anterior mantenint-los a 90 graus, estrenyent la panxa i portant el bust cap a terra.



En persones amb greus problemes de rigidesa i amb dificultat per a prendre en terra un suport vàlid, es farà el mateix exercici col·locant les mans o avantbraços sobre un moble més o menys elevat.



## Exercicis gitats boca per amunt

---

Sobre una superfície ferma i tenint sempre present que tota la columna (cervical, dorsal i lumbar) estiga recolzada tocant la superfície.



Inspirar i alçar els braços allargats fins a tocar el sòl per darrere del cap. Exhalar al mateix temps que tornen els braços a la posició de partida, fregant el sòl.



Amb les mans davall el bescoll: inspirar estrenyent els colzes contra el sòl. Exhalar relaxant la pressió.



Pressionar amb els colzes en angle recte sobre el pla del sòl. Les mans estirades es miren.



Estirar un braç cap arrere i pressionar sobre el pla del sòl. Fer-ho amb l'altre alternativament.



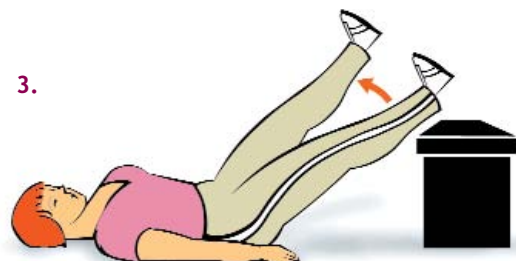
Amb els braços en creu: doblegar els genolls sobre el pit, girar l'abdomen i estrényer els genolls junts contra el sòl, com més a prop possible del braç allargat, sense desapegar del sòl el muscle oposat. Tornar a la posició de partida i fer l'exercici per a l'altre costat. No forçar massa la rotació.



Portar els genolls flexionats cap al pit i estendre les cames a la vertical. Abaixar les cames allargades uns centímetres sense desapegar la cintura del sòl. Tornar a la vertical, doblegar de nou els genolls sobre el pit i retornar a la posició inicial.



Col·locar un tamboret o una cadira davall dels peus i fer exercicis de pedaleig, de tisora vertical i horitzontal (encreuant les cames), i cercles cap a fora i cap a dins, sense desapegar la zona lumbar del sòl.



Amb una cama allargada i l'altra flexionada: contraure els abdominals i pressionar contra el sòl la zona lumbar, al mateix temps que es porta cap al pit la cama que estava allargada. Tornar a la posició inicial. Repetir amb l'altra cama.



Amb els peus recolzats en el sòl i els genolls flexionats, contraure els abdominals i doblegar ambdós genolls sobre el pit. Quan les cames estan sobre el tòrax es poden recollir amb els braços, estirant la columna lumbar, després d'uns segons tornar a la posició inicial.



Eleva, lleugerament, el cap i els muscles sense doblegar l'esquena, estrenyent l'estómac.



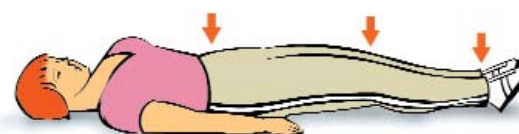
Estirar les cames i els braços com més es pugui i pressionar la zona lumbar contra el sòl, contraient els abdominals.



Estendre i flexionar les cames alternativament, sense desapegar les lumbar del sòl.

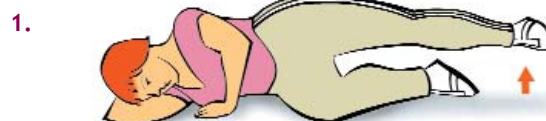


Pressionar malucs i genolls cap avall, contraient abdominals, glutis i cuixes.



## Exercicis gitat de costat

Gitat/da de costat amb la mà que queda davall subjectant el bescoll, i l'altra mà recolzada en el sòl, davant del pit. La cama que queda davall en flexió i l'altra estirada: alçar la cama de dalt, pujar el genoll al pit, estirar-la de nou i portar-la lleugerament cap a arrere. Repetir l'exercici per l'altre costat.





## Exercicis gitat boca per avall

Sobre una superfície ferma i partint sempre de la "postura corregida" en esta posició (com s'indica en el dibuix).



Amb els braços allargats en creu i el front recolzat en el sòl: alçar els braços sense moure el cap. Repetir l'exercici alçant simultàniament els braços i el cap.



Amb els braços allargats cap a davant i el front recolzat en el sòl: alçar alternativament els braços sense moure el cap. Repetir l'exercici alçant els braços simultàniament.



Partint de la mateixa posició, alçar el braç i la cama contrària. Repetir amb l'altre braç i l'altra cama.



Amb les mans davall del front: allargar una cama (com per a allunyar el peu) i encollir-la després sense doblegar el genoll. Repetir-ho amb l'altra cama.



Partint de la mateixa posició i sense desapegar la pelvis del sòl: alçar alternativament les cames allargades. Repetir-ho amb les cames flexionades.



Partint de la mateixa posició: alçar lleugerament el cap i el pit, mantenint els braços doblegats i el front recolzat en els braços.



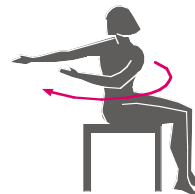
Amb els braços allargats cap arrere: alçar el cap, els muscles i els braços, estrenyent bé els glutis i mantenint les palmes de les mans cap a fora i el dit polze cap amunt.



# Exercicis CONTRAINDICATS en les persones amb OSTEOPOROSI

En general, estan contraindicats i són perillosos **tots els exercicis que comporten esforços bruscos i rotacions forçades**, sobretot en la columna vertebral, perquè s'ha comprovat que poden provocar dolor i inclús pinçaments vertebrals. Alguns exemples d'exercicis que no s'han de fer:

- Dret amb les cames rectes, tocar-se les puntes dels peus.
- El mateix estant assegut.
- Alçar pesos amb la columna arquejada.
- Moviments i girs bruscos de la columna.
- Els bots i les sacsades també són perillosos.



# Resum

## **Seguir una dieta equilibrada,**

per a mantindre'ns en un pes adequat i evitar la sobrecàrrega o la flacor.

## **Prendre 1,5 grams de calci tots els dies.**

Per exemple:

- 4 gots de llet, o
- 2 iogurts i 2 gots de llet, o
- 1 ració de formatge, 2 gots de llet i 1 iogurt

## **Exposar-nos al sol**

una mitja hora tots els dies. Podem aprofitar per a caminar al mateix temps.

## **Fer exercici físic**

de forma quotidiana (caminar, ballar, aeròbic, gimnàstica adequada, etc.)

## **Previndre fractures**

### ***En la llar***

Eliminant obstacles amb què es puga entropessar i creant un ambient segur: bona il·luminació, estoretes antilliscants en els banys i la cuina, passamans en l'escala, etc.

### ***En el carrer***

Precaució amb obres en la calçada, desnivells, frenades brusques en transports públics, etc.

### ***A més***

Graduació correcta de la vista, ús de sabates amb sola antilliscant, bastó si és necessari, evitar begudes o medicaments que puguen produir marejos, evitar moviments bruscos de columna o postures forçades, etc.

## **Realitzar correctament**

certs moviments de la nostra vida diària:

- Alçar-nos i gitar-nos del llit
- Dormir
- Asseure'ns i alçar-nos de la cadira
- Alçar i traslladar objectes pesats

## **Acudir**

cada cert temps al Centre de Salut. Ací ens faran els controls necessaris, ens donaran les indicacions oportunes i ens enviaran a l'especialista si cal.

