MOZGÁSSAL A CSONTRITKULÁS ELLEN

Kevesen tudják, de a csontritkulás egyik következménye, a csonttörés ellen nemcsak a megfelelő ásványi anyagok és vitaminok bevitelével védekezhetünk: fontos, hogy az izmainkat is karbantartsuk. Erős izmokkal egy rossz lépés, megcsúszás esetén talpon tudunk maradni – s ha nem esünk el, valószínűleg csontunk sem törik. S mindez igaz mindkét nemre!

Csontszöveti állományunk körülbelül 35 éves korunkig gyarapszik, majd gyengülni kezd. Évi 3-5 százalékos csontvesztés még normális, ám ennél nagyobb mértékben csontritkulás alakulhat ki. Magyarországon körülbelül a lakosság 10 százaléka érintett, közöttük négyszer több a nő, mint a férfi. A csontok tömegének és mésztartalmának csökkenését jelenti, ami jelentősen növeli azok törékenységét. Néma betegség; a legtöbben csak akkor ismerjük fel, amikor már megtörtént a baj, és a szo-

A CIKK SZERZŐJE AZ IMAGINE CREATIVE CONSULTING

kásosnál kisebb erőbehatásra (például egy apróbb esésnél) eltört valamely csontunk. Ezért 50 éves kor fölött érdemes szűrésre járni férfiaknak és nőknek egyaránt.

Mivel a genetikai hajlam csupán 30 százalékban vesz részt a csontritkulás kialakulásában, életmódunkkal sokat tehetünk a megelőzésért: változatos táplálkozással, a dohányzás kerülésével, a koffeintartalmú italok, az alkohol minimalizálásával. Fontos szerepe van a mozgásnak, ezért érdemes beiktatni az életünkbe olyan sportágakat, amelyek hatnak a csontokra is – ilyenek például a súlyzós gyakorlatok vagy éppen a labdajátékok.

A mozgásnak azonban nem csupán a prevencióban, de a már kialakult betegség kezelésében is hatalmas szerepe van. Fontos, hogy pontosan tisztában legyünk betegségünk aktuális állapotával, ezért érdemes kezelőorvosunk javaslatát kikérni. Hasznos az is, ha személyi edző vagy gyógytornász is felügyeli a folyamatot. Ha tehetjük, járjunk edzőterembe, ahol a délelőtti, kora délutáni órákban többnyire kortásak között, szakember segítségével erősödhetünk. A sportnak ilyenkor több funkciója is van: amellett, hogy növeli az izomerőt és a rugalmasságot, ami által csökkenthető az esések száma, javítja az egyensúlyérzéket is, és segít lassítani a természetes csontbontó folyamatokat. Olyan összetett edzésprogramra van szükség, amely erősítő és állóképesség-növelő gyakorlatokat egyaránt tartalmaz.

A legbiztonságosabb választás az úszás (különösen, ha csontritkulásunk már jelentős hátfájással is jár): úgy mozgathatjuk át vele minden izmunkat, hogy közben egyik csontunkat sem terheljük meg. Ráadásul mozgáskoordinációnkat is javítja, így segít csökkenteni a csonttöréssel végződő esések számát. Az úszás mellett a kerékpározás, a gyaloglás vagy a nordic walking is remek választás, a lényeg abban áll, hogy mozgás közben ne hassanak nagy erők a csontjainkra. Kiegészítésül végezhetünk erőfejlesztő gyakorlatokat, előrehaladott betegség esetén azonban a súlyzós edzés helyett a saját testsúlyos tornát részesítsük előnyben. Mindig tartsuk be a fokozatosság elvét: rövid edzésekkel, alacsony ismétlésszámokkal kezdjünk, és apró lépésekben, óvatosan, hétről hétre növeljük az intenzitást.

Forrás: www.osteoporosis.hu

A MEGJELENÉST A POSTA BIZTOSÍTÓ TÁMOGATTA