WorldOsteoporosisDay October20

IOF International Osteoporosis Foundation

УПРАЖНЕНИЯ
ЗА ЗДРАВИ КОСТИ ПРИ ОСТЕОПОРОЗА

При физически упражнения се укрепват мускулите и се заздравява костната система на човека. Независимо от възрастта, комбинирането на физически упражнения със здравословна диета за укрепване на костната система са в основата за добра превенция на остеопорозата.

www.worldosteoporosisday.org

УПРАЖНЕНИЯ ЗА УКРЕПВАНЕ МУСКУЛИТЕ И ЗДРАВИНАТА НА НА КОСТИТЕ

Независимо от възрастта и физическото състояние на човека, физическите упражнения подобряват здравината и подвижността на костната система.За изграждане на мускулите и здравината на костната система се прилагат комплекси от упражнения, които са:

1. **Упражнения без съпротивление**
2. **Упражнения със съпротивление**
3. **Упражнения за равновесие и добра стойка на тялото**. Този тип упражнения са от особено значение за стабилността на долните крайници и намаляват риска от падане, като укрепват мускулите на гръбнака и подобряват равновесието.

УПРАЖНЕНИЯТА ПОДОБРЯВАТ СЪСТОЯНИЕТО НА КОСТИТЕ!

УПРАЖНЕНИЯ СЪС СЪПРОТИВЛЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ СЪПРОТИВЛЕНИЕ

РАВНОВЕСИЕ И ДОБРА СТОЙКА

ТРЯБВА ЛИ ДА ПРАВИМ ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ, АКО ИМАМЕ ОСТЕОПОРОЗА?

ДА! Страхът от счупване или падане не бива да ни пречи да бъдем активни. Упражненията за укрепване на мускулите и подобряване на равновесието са от голямо значение, тъй като те ни помагат да стоим здраво и стабилно на краката си и намаляват риска от падания.

Комплекси с упражнения, която са универсални за всички, не съществуват. Препоръчва се консултация с лекар по физикална и рехабилитационна медицина, който да ви назначи подходящ за вас комплекс с упражнения, съобразени с риска от падания и фрактури, придружаващи заболявания, както и нивото ви на физическа активност, здравина и равновесие.

ФРАКТУРИ НА ГРЪБНАЧНИЯ СТЪЛБ

Ако сте претърпели или имате риск от **фрактури на гръбначните прешлени**, **избягвайте да натоварвате гръбнака** при физически упражнения или ежедневна дейност, основно при навеждане и вдигане на тежки предмети.

Хора, които имат или са в риск от гръбначни фрактури, трябва избягват следните типове упражнения:

1. **Клякания (движения с интензивно навеждане от кръста)**
2. **Движения с извиване (като замахването при голфа)**
3. **Упражнения, които включват резки или експлозивни движения**
4. **Движения с резки натоварвания (като подскоци)**

При наличие на фрактури на гръбначните прешлени трябва да се прегледате и въз основа на състоянието ви се назначава комплекс специфични упражнения и се дават указания за безопасно придвижване, предназначени за хора с гръбначни фрактури, посочени в национални указанията, изброени на стр.8

УПРАЖНЕНИЯ С НАТОВАРВАНЕ

Костите и мускулите реагират на стресовите натоварвания като упражнения с вдигане на тежести и упражнения със съпротивление, а това подобрява здравината им. Упражненията с натоварване се провеждат от право положение, като стоите на краката си, или при движение за допълнително натоварване (например като ходите, качвате се по стъпала или правите подскоци).

Ако имате остеопороза, в общия случай трябва да избягвате упражнения с високо натоварване. В случаите на фрактури на гръбначните прешлени, упражненията, които се препоръчват, трябва да са с ниско натоварване.

ПРИМЕРИ НА РАЗЛИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ С НАТОВАРВАНЕ

- Ходене
- Туризъм
- Спортно ходене
- Качване по стъпала
- Леко повдигане и стъпване
- Танцуване (с ниско натоварване)

- Бягане
- Леки подскоци
- Прескачане на препятствия
- Спортове с ракета
- Интензивно повдигане на петите и стъпване
- Танцуване (с подскоци)

- Баскетбол
- Волейбол
- Ориентиране
- Хокей
- Леки подскоци
- Интензивни подскоци

УПРАЖНЕНИЯ ЗА УКРЕПВАНЕ НА МУСКУЛИТЕ

За да укрепнат мускулите ви, необходимо е да практикувате упражнения чрез съпротивление на: – собственото тегло (лицеви опори и набирания); - еластични ленти; - фитнес уреди или индивидуални тежести.

При системни тренировки мускулите ви ще укрепнат и ще изпълнявате двигателната си програма с по-голяма лекота. Важно е интензитетът на упражненията със съпротивление да се увеличава постепенно.

Преминавате към по-високо ниво на натоварване, когато можете с лекота да направите повече от десет повторения от съответното упражнение.

Консултация с лекар по физикална и рехабилитационна медицина или тренировка с рехабилитатор е важна за правилната техника за изпълнение на упражненията.

ПРИМЕРНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА УКРЕПВАНЕ НА МУСКУЛИТЕ

Лицевите опори на стена заздравяват мускулите на раменете и гърба

Този вид упражнения заздравява мускулите на раменете и гърба.

Напъни - това упражнение укрепва на мускулите на бедрата и седалището.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАВНОВЕСИЕ

С напредване на възрастта равновесието, координацията и силата на мускулите намаляват. Поддържането на равновесието и мускулната сила са в основата на стабилност и увереност при движение и намаляване на риска от падания и наранявания.

Препоръчително е упражнеията за подобряване на равновесието да се изпълняват ежеседмично – два или три пъти.

ПРИМЕРНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА РАВНОВЕСИЕТО

STANDING HEEL

Тай Чи не само тренира равновесието, но нежно укрепва и заздравява вашите мускули.

Стоенето на един крак е класически начин за тренировка на равносието -опитайте го пред мивката у дома!

Тези упражнения работят за мускулите в предната част (повдигане на пръсти) и в задната част (повдигане на пети) на подбедрицата.

При проблеми с равновесието си осигурете стабилна опора близо до вас (стол, маса или стена) на която можете да се опрете при необходимост!

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ДОБРА СТОЙКА

Добрата стойка е важна за поддържане на здрав гръбначен стълб, за намаляване на натиска върху ставите и мускулите и за подобряване на равновесието. Има различни начини за тренировка на стойката, които включват захващане на ръцете зад раменете, кръгови движения на врата, стягане на долните коремни мускули и разтягане на гръбначния стълб при сядане и ставане. За да научите как да изпълнявате отделните упражнения, консултирайте се с лекар по физикална и рехабилитационна медицина или вижте националните указания, посочени на стр.8.

КОЛКО ЧЕСТО ТРЯБВА ДА ИЗПЪЛНЯВАМЕ УПРАЖНЕНИЯТА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ЗДРАВИНАТА НА КОСТИТЕ И МУСКУЛИТЕ?

Независимо, че препоръките са различни, трябва да изпълнявате упражненията **в продължение на около 30 до 40 мин три до четири пъти седмично**, като редувате упражненията с натоварване и упражненията за укрепване на мускулите. **Изпълнявайте упражнения за подобряване на равновесието поне два-три пъти седмично.**

30-40

МИНУТИ 3-4 ДНИ СЕДМИЧНО

3-4

ДНИ СЕДМИЧНО НАТОВАРВАНЕ И УКРЕПВАНЕ НА МУСКУЛИТЕ

2-3

ДНИ СЕДМИЧНО РАВНОВЕСИЕ И СТОЙКА

ЗАПОМНИЕТЕ!

Редовните физически упражнения са от голяма полза, без значение от вашата възраст и състояние на костите!

- **Поставете си достижими цели** – и постепенно увеличавайте интензивността на упражненията.
- **Загрявайте (напр. с разтягане) преди започване на упражненията и наблюдавайте тялото си.**
  Известно напрежение в мускулите е нормално, но не и болка.
- **Намерете този тип физическа активност, която ви харесва** – така е по-вероятно да я изпълнявате продължително време.
- **Ако костите ви са чупливи вследствие на остеопороза, или ако сте с намалена мускулна сила,** добре е да се консултирате с лекар по физикална и рехабилитационна медицина, който да ви насочи или изготви безопасна и ефективна програма за комплекс от физически упражнения.

ДОПЪЛНИТЕЛНИ НАСОКИ И УКАЗАНИЯ

Националните дружества по остеопороза предоставят препоръки и програми с упражнения за пациенти с остеопороза.

Препоръки на английски език, част от които са с илюстрации, могат да се намерят на следните уеб-страници:

https://theros.org.uk/information-and-support/osteoporosis/living-with-osteoporosis/exercise-and-physical-activity-for-osteoporosis/
https://osteoporosis.ca/exercise-recommendations/
https://www.bonehealthandosteoporosis.org/preventing-fractures/exercise-to-stay-healthy/
https://healthybonesaustralia.org.au/your-bone-health/exercise-bone-health/

Издава се на български език от Асоциация „Жени без остеопороза“,
член на Международната фондация по остеопороза – IOF
www.osteonet.net Асоциация ЖЕНИ без остеопороза

Медицинска редакция: д-р Мая Желева

©2022 International Osteoporosis Foundation

T +41 22 994 01 00 | **Email** info@osteoporosis.foundation
www.osteoporosis.foundation

Литература: Препоръките с упражнения са частично адаптирани от насоките на Кралското дружество по остеопороза на Великобритания

WorldOsteoporosisDay October 20 IOF