

vaikščiojimas, bėgimas ristele, šiaurietiškas vaikščiojimas, šokiai ar lipimas laiptais ir pan. Jų metu labiau nei įprastai apkraunami kojų ir stuburo kaulai.

- **Kitos, sudėtingesnės aerobinės veiklos panaudojant savo kūno svorį.** Pavyzdžiui, **ilgi žygiai pėsčiomis, lauko tenisas, šokinėjimas per šokdynę, irklavimas, futbolas** ir t. t. Šios veiklos kaulams ir sąnariams sukelia daugiau „streso“ nei kitos paprastos fizinės veiklos. Jei patyrėte kaulų lūžį dėl osteoporozės arba dėl reikšmingai pažengusios ligos iškyla reali grėsmė jį patirti, geriau vengti šių didelio intensyvumo ir ilgų trukmės treniruočių, o visus pratimus atlikti tik pasitarus su atitinkamais specialistams ir jiems kontroliuojant.
- **Kiti aerobiniai pratimai,** pavyzdžiui, **plaukimas, vandens aerobika, kardio treniruoklių panaudojimas, važinėjimas dviračiu,** nėra tokie veiksmingi kaulų stiprinimo būdai. Tačiau visos šios veiklos yra puikios mažesnio aktyvumo žmonėms, gerinant širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų pajėgumą ir bendrą sveikatos būklę senatvėje.
- **Jėgos lavinimo treniruotės. Raumenų jėgai lavinti naudojami svarmenys, pasipriešinimo juostos, įvairiausi jėgos treniruokliai ar savo paties kūno svoris** (pavyzdžiui, **prisitraukimai, atsispaudimai, pritūpimai** ir pan.). Tai svarbu, nes būtent stiprūs raumenys, gali padėti apsaugoti kaulų struktūrą. Jėgos treniruotės tiesiogiai mechanškai veikia kaulus ir tai padeda kaupti bei palaikyti tinkamą kaulų masę.
- **Lankstumo ir pusiausvyros pratimai.** Nors šie pratimai nedaro tokio reikšmingo tiesioginio poveikio kaulų masei, kaip jėgos treniruotės, pratimai pagerinantys judesių amplitudę ir pusiausvyrą, gali gerokai sumažinti riziką nukristi. Be to, daugelis šių pratimų pagerina laikyseną, o tai gali padėti apsaugoti stuburą. Kaip sudėtingas lankstumo ir pu-

siausvyros treniravimo veiklas galima būtų įvardinti: **Hatha jogą, pilatesą, Tai čį, specialius raumenų tempimo pratimus, sudėtingus pusiausvyros pratimus** ir t. t.



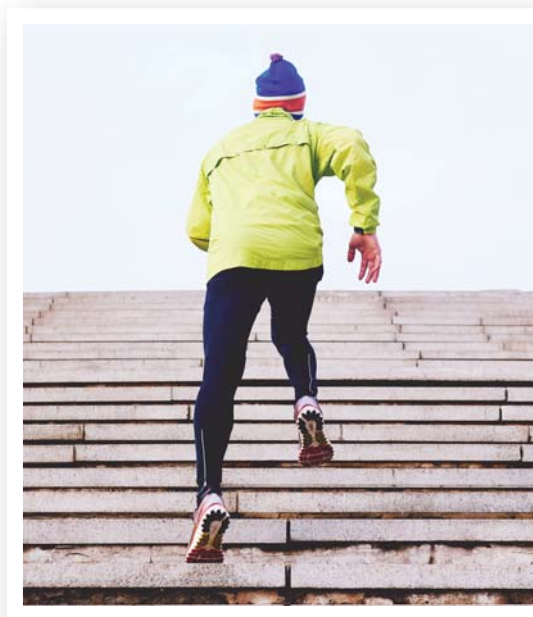
**SVARBU:** prieš užsiimdami kokia nors intensyvia fizine veikla, paklauskite gydytojo ar kineziterapeuto, kokių pratimų ar veiklų turėtumėte vengti. Pravartu paprašyti kineziterapeuto ar kvalifikuoto asmeninio trenerio pagalbos, kad padėtų sukurti saugią ir jūsų poreikiams pritaiktą treniruotę. Visuomet taikomas paprastas, bet universalus treniruočių principas: nuo paprasto – prie sudėtingo, nuo lengvo – prie sunkaus. Prieš pradėdant naujo tipo treniruotes, gydytojas gali rekomenduoti atlikti specializuotus tyrimus, pavyzdžiui, kaulų tankio matavimą. Tam tikri judesiai, pavyzdžiui, lenkimasis į priekį, gali būti nesaugūs žmonėms, sergantiems osteoporozė, nes gali padidinti stuburo slankstelių lūžio riziką. Mankštindamiesi visuomet būkite atsargūs ir atidūs, klausykite specialistų nurodymų. Lygiai taip pat svarbu įsiklausyti į savo kūną mankštos metu ir po jos. Lengvas skausmas trunkantis iki 2 parų po intensyvaus fizinio krūvio yra normalus reiškinys. Bet aštrus ar stiprus skausmas, atsiradęs staiga mankštos metu, blogas ženklas – tuojau pat turite nutraukti bet kokią fizinę veiklą. Jei skausmas nesiliauja, skambinkite savo gydytojui arba kreipkitės į greitosios pagalbos skyrių.



Daugiau Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtų atmintinių rasite čia:



# FIZINIS AKTYVUMAS SERGANT OSTEOPOROZE



[www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt)

## KAS YRA OSTEOPOROZĖ?

Osteoporozė – tai sisteminė kaulų liga, kuriai būdinga maža kaulinė masė dėl kaulų tankio sumažėjimo, todėl žymiai padidėja kaulų trapumas ir lūžių rizika. Osteoporozė yra dažniausiai pasitaikanti metabolinė kaulų liga pasaulyje, ja serga apie 200 milijonų žmonių. Lietuvos osteoporozės fondo duomenimis, Lietuvoje serga apie 10–12 proc. gyventojų.



## ŠIEK TIEK ANATOMIJOS

Kaulai sudaryti iš tvirto baltymo kolageno, kuris sudaro kaulinio audinio pagrindą, ir kalcio fosfato – mineralinės medžiagos, kuri suteikia kaului tvirtumo. Kaulai, kaip ir kiti kūno audiniai, visą gyvenimą nuolat regeneruoja. Senstant kaulo masės prarandama daugiau, nei ji atsinaujina, tačiau toli gražu ne visų žmonių kaulai praranda tiek daug masės ir mineralinių druskų, kad išsivystytų osteoporozė. Didžiausias moterų kaulų tankio pokytis įvyksta per penkerius septynerius metus po menopauzės. Todėl moterims po menopauzės ir vyresniams kaip 50 metų vyrams turėtų būti įvertinta osteoporozės rizika, kuria vadovaujantis pacientas siunčiamas tolimesniems tyrimams. Specialistai objektyviais tyrimais (rentgeno nuotraukomis, densitometrija ir t. t.) įvertins, ar jau reikia skirti specifinį

ilgalaikį gydymą, ar ne. Moterų kaulai paprastai yra plonesni nei vyrų, o kaulų tankis po menopauzės greičiau mažėja, todėl nenuostabu, kad maždaug 80 proc. sergančiųjų osteoporozę sudaro moterys.

## OSTEOPOROZĖS RIZIKOS VEIKSNIAI

Sparčiam kaulų nykimui ypač svarbus paveldimumas ir kai kurios ligos: 1 tipo cukrinis diabetas, reumatoidinis artritas, sisteminė vilkligė, uždegiminės žarnyno ligos (pavyzdžiui, Krono liga), laktozės netoleravimas, hormoniniai sutrikimai ir kt. Itin lieknos moterys turinčios mažą riebalinio audinio kiekį, labiau linkusios susirgti osteoporozę. Rizikos veiksniai, kuriuos galima savarankiškai kontroliuoti: rūkymas, dažnas alkoholio vartojimas, didelis druskos kiekis maiste, nejudrus gyvenimo būdas ir mažai kalcio bei vitamino D turinti dieta (ypač vaikystėje, kai formuojasi kaulinis audinys ir vyresniame amžiuje). Taip pat kortikosteroidai, priešuždegiminiai vaistai, vartojami astmai ir kitoms lėtinėms sisteminėms ligoms gydyti, reikšmingai padidina kaulų masės netekimo riziką. Taip pat gali pakenkti valgymo sutrikimai, pavyzdžiui, nervinė anoreksija arba bulimija.

## KAIP SUMAŽINTI GRIUVIMO RIZIKĄ

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad trečdalis gyventojų, vyresnių nei 65 m., ir pusė 85 m. amžiaus žmonių pargriūva vieną ar daugiau kartų per 1 metus! Kritimas yra viena iš pagrindinių priežasčių, dėl ko osteoporozę sergantys (ar šiaip vyresnio amžiaus žmonės) patiria kaulų lūžius. Jei sergate osteoporozę, mankšta yra gyvybiškai svarbi, nes labai padidėja lūžių rizika. Apie pusę vyresnio amžiaus asmenų, patyrusių kaulų lūžius, serga osteoporozę, ir ypač tai būdinga moterims. Norint išvengti kritimo, galinčio sukelti lūžį su sunkiomis pasekmėmis, visų pirma būtina tinkama ir nuolatinė tvarka namuose, nes net trečdalis visų griuvimų įvyksta namuose. Namų kilimai turėtų būti pritvirtinti prie grindų, jų kraštai neužsirietai. Būtina

pašalinti mažus, lengvai slystančius kilimėlius ar kitus smulkius daiktus bei laisvai gulinčius laidus, už kurių galima užkliūti. Tvirtų, neslystančių padais batų ar kambarinių šlepečių avėjimas taip pat sumažina kritimo riziką. Būtinai tinkamas vakaro ir naktinis apšvietimas tamsiausiose vietose. Gabenant sunkius maisto krepšius ar kitus daiktus, visuomet būtina pašalinių pagalba, ypač, jei kartais svaigsta galva, prasta pusiausvyra, judesių koordinacija ar jau pasitaikė nugriūti. Patartina visuomet, kai yra galimybė, naudoti turėklus, lazda, ramentus, vaikštynes ir kt. Kartais rekomenduojami papildomi laikikliai namuose, vonioje ir tualete, kad galima būtų tvirtai įsikibti.



## KOKIOS FIZINIO AKTYVUMO RŪŠYS GERIAUSIOS SERGANT OSTEOPOROZE

Įvairūs paprasti ar sudėtingi, specializuoti pratimai, kurie gali padidinti raumenų jėgą, ištvermę ir pagerinti pusiausvyrą. Kartu šios fizinės veiklos padeda sumažinti tikimybę nukristi, todėl žmonės ilgiau išlika aktyvūs ir sveiki. Geriausia yra ta veikla, kuri patinka pačiam žmogui ir kuria reguliariai užsiimama. Tačiau kalbant apie osteoporozę, ypač naudingos šios fizinės veiklos:

- **aerobiniai pratimai, kai panaudojamas savo kūno svoris.** Tai paprastos, visiems prieinamos veiklos, pavyzdžiui, ▷