

# Fizikai aktivitás ajánlások csontritkulás esetén

Az osteoporosis (csontritkulás) egy olyan csontrendszeri betegség, amelyet alacsony csontsűrűség és a csontszerkezetben bekövetkező változások jellemeznek. Ezek növelik a csonttörésre való hajlamot. Rendszeres fizikai aktivitással növelhető a csont sűrűsége és ereje, ezzel párhuzamosan pedig az izomerő, valamint javítható az egyensúly, ami csökkentheti az esések és ennek következtében a csontritkulásos törések kockázatát.

Így a rendszeres fizikai aktivitás a táplálkozásterápia mellett elsődleges, nem gyógyszeres kezelés a csontritkulás megelőzésében.

## A rendszeres fizikai aktivitás hatása a csontritkulásban

- A közepes intenzitással, napi 30-60 percben, heti 3-5 alkalommal végzett kocogás, ugrás és izomerősítő fizikai aktivitás életkortól függetlenül pozitív hatással van a csontok egészségére.

## Javasolt fizikai aktivitás csontritkulásban

- Osteoporosisban az ajánlások elsősorban az izomerősítő tevékenységekre helyezik a hangsúlyt más, saját testsúllyal végzett mozgással (kocogással/futással és ugrálással) kombinálva.
- Emellett a csontritkulásban szenvedő és az elesés kockázatával küzdő egyéneknek ajánlott egyensúlyi és funkcionális gyakorlatok végzése is.
- Mindemellett pedig az egészséges élethez szükséges aerob tréning és a nyújtás is beépítendő a mindennapokba.
- A dinamikus edzés hatékonyabb, mint a statikus edzés.

## Aktivitás mennyiségére vonatkozó ajánlások

- Heti minimum 150 perc közepes intenzitású kardió mozgás (pl. gyaloglás, kocogás, kerékpározás, úszás) javasolt heti 4-5 napra elosztva.
- Emellett ajánlott heti 2-3 nem egymást követő napon, alkalmanként legalább 30 perc főbb izomcsoportokat átmozgató, izomerősítő jellegű testmozgást végezni.
- Valamint legalább heti 5-7 alkalommal nyújtó gyakorlatok végzése is javasolt.

## Csontritkulás-specifikus tanácsok

- Kiemelt figyelmet kell fordítani az esések elkerülésére, megelőzésére.
- Érdemes fokozatosan növelni a mozgás időtartamát napi max. 45-60 percig.
- Kialakult osteoporosis esetén, elsősorban időseknél, egyénileg adaptált izomerősítő tevékenység végzése javasolt egyensúly-gyakorlatokkal és körültekintő gyaloglással kombinálva.
- Kerülendő a gerinc megerőltető hajlításával járó felülések és jóga gyakorlatok, mivel növelhetik a csigolyakompresszió kockázatát, illetve a nyújtásoknál is mozgásszakemberrel való egyeztetés után végezhetőek a gyakorlatok.