



Zdravstveni dom Celje

OB SVETOVNEM DNEVU HOJE IN OSTEOPOROZE
Z ZDRAVIM ŽIVLJENJSKIM SLOGOM IN VADBO
PREVENTIVNO PROTI OSTEOPOROZI

Osteoporoza je bolezen z zmanjšanjem kakovosti količine kostnine, ki oslabi kosti, tako da se te lahko zlomijo že pri najmanjših poškodbah ali navadnih obremenitvah. Do trikrat pogostejša je pri ženskah kot pri moških in je pomemben dejavnik tveganja za zlome, predvsem vretenc kolkov, zapetij in nadlahtnic. Za učinkovit boj proti bolezni je pomembno, da posameznik že v mladosti skrbi za dovolj visoke zaloge kostne mase, zlasti z zadostno količino kalcija in z zdravim načinom življenja, predvsem veliko gibanja. Ključnega pomena je tudi zgodnje odkrivanje bolezni, in sicer z merjenjem kostne gostote.

V vseh življenjskih obdobjih je gibanje oziroma telesna dejavnost zelo pomembna. Sedeč način življenja in premalo fizične aktivnosti dokazano povečujeta tveganje za razvoj mnogih zdravstvenih težav. V mladosti se priporoča telesna dejavnost z večjimi obremenitvami, na starost pa previdnejša in primerna zdravstvenem stanju. V zdrav življenjski slog zagotovo sodi ukvarjanje z različnimi oblikami telesne dejavnosti, s katerimi ugodno vplivamo na srčno-žilni in mišično-skeletni sistem, na koordinacijo in ravnotežje ter na duševno zdravje; torej z redno telesno dejavnostjo vplivamo preventivno in/ali pa izboljšujemo stanje že prisotne kronične nenalezljive bolezni.

Vse to lahko zagotavljamo že z redno vsakodnevno hojo. Naj bo vaš vsakodnevni cilj prehoditi vsaj 10.000 korakov na dan. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča vsaj 30 - minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti (na primer hoje) na dan, večino dni v tednu. Telesna dejavnost visoke intenzivnosti pa se priporoča vsaj 3-krat tedensko po 25 minut. Poleg tega se vsem starostnim skupinam svetuje vsaj 2-krat tedensko izvajanje vaj za mišično moč in gibljivost.

Gibanje je življenje, živimo ga skupaj!



Pripravila: Urška Hajnšek, dipl. fiziot. In Matej Rot, dipl.fiziot. Center za krepitev zdravja



Zdravstveni dom Celje, Gregorčičeva ulica 5, 3000 Celje

id za ddv: SI56373538, trr: 01211-6030279633, tel.: 03 5 434 000, e-mail: info@zd-celje.si, www: www.zd-celje.si