

STEP UP *for* BONE HEALTH

Mantieni le tue ossa in movimento



Per rimanere sempre aggiornati associati a FEDIOS, È GRATIS!!

Chiama il numero verde e registra un messaggio vocale con i dati richiesti qui sotto.

In alternativa digita www.fedios.org e clicca il pulsante ASSOCIATI A FEDIOS oppure, compila i campi sotto ed invia le informazioni all'indirizzo info@fedios.org

NOME E
COGNOME

E-MAIL

TELEFONO

CAP

CODICE FISCALE

Ho preso visione dell'informativa sulla Privacy



Federazione Italiana Osteoporosi
e malattie dello Scheletro

Chiama, siamo qui a
rispondere alle tue domande

Numero Verde
800909225

10 CONSIGLI PRATICI*

1

Consultare il medico curante prima di cominciare qualsiasi programma di esercizio

3

Le cause che più frequentemente portano all'interruzione del programma di rinforzo sono traumi e dolori, spesso conseguenza di una attività eccessiva, troppo intensa, o comunque errata. È quindi importante stabilire, in base alle condizioni fisiche di ciascuno, frequenza, intensità, durata e tipologia.

5

Attenzione a tutte le attività che potrebbero aumentare il rischio di cadere. I pazienti osteoporotici hanno un maggior rischio di frattura in caso di caduta.

7

Fare precedere sempre una fase di riscaldamento alla seduta di esercizio. Il riscaldamento, che deve durare 10-15 minuti, consiste in esercizi di contrazione muscolare e movimenti articolari semplici, associati a una combinazione di cammino, marcia e passo laterale.

9

Attenzione al sollevamento dei pesi: non bisogna piegare la schiena, ma le gambe, cercando di mantenere quanto più possibile la colonna vertebrale dritta.

2

Intensificare gli esercizi con gradualità, senza sforzi eccessivi, ma regolarmente.

4

Un leggero fastidio muscolare il giorno dopo l'esercizio indica solo che è stato fatto più movimento del normale, perseverare. Tuttavia se il dolore persiste per più di un paio di giorni consultate il medico.

6

Mantenete sempre una postura corretta per non sottoporre la colonna vertebrale a sforzi innaturali, che possono essere dannosi. La schiena deve essere tenuta dritta, sia se si è seduti sia se si è in piedi. È opportuno evitare una eccessiva flessione in avanti, così come rotazioni improvvise del tronco, soprattutto in caso di una frattura vertebrale pregressa.

8

Si dovranno scegliere sempre esercizi che prevedano movimenti lenti e controllati. Evitare invece esercizi ad alto impatto, con movimenti veloci, come saltare, correre, sollevare le ginocchia saltellando, che possono aumentare la compressione della colonna vertebrale e danneggiarla. Per lo stesso motivo evitare esercizi che comprendano flessione del tronco in avanti e rotazioni sul bacino, come toccare le punte dei piedi.

10

Rilassamento: a completamento dell'esercizio ricordarsi sempre di dedicare 5-10 minuti a tecniche di rilassamento muscolare, respirazione profonda, magari con sottofondo musicale.

Guarda il video degli esercizi, vai su

<https://www.siommmms.it/muoviti-anche-tu-gli-esercizi-giusti-per-chi-ha-losteoporosi/>

ESERCIZI PER PAZIENTI OSTEOPOROTICI SENZA FRATTURE VERTEBRALI*

	Tipo di esercizio	Durata/Ripetizioni	Frequenza
ESERCIZI AEROBICI	1. Camminata	30 min al giorno	5 giorni a settimana
ESERCIZI PER IL RINFORZO MUSCOLARE DEGLI ARTI	2. Braccia	3 serie da 10 ripetizioni	3 giorni a settimana
	3. Gambe		
	4. Flessioni sul muro		
	5. Alzarsi dalla sedia		
ESERCIZI PER IL RINFORZO MUSCOLARE DEL TRONCO	6. Trapezi	3 serie da 5 ripetizioni (con tenuta di 3 secondi)	7 giorni a settimana
	7. Dorsali		
	8. Lombari		
	9. Addominali		
	10. Quadrupedia		
ESERCIZI PER IL RECUPERO DELL'EQUILIBRIO	11. Semi tandem	3 serie da 10 sec	7 giorni a settimana
	12. Tandem		
	13. Equilibrio su una gamba (bilateralmente)	3 serie da 5 ripetizioni (con tenuta di 3 secondi)	
	14. Swing (bilateralmente)		
	15. Marcia laterale	3 serie da 6 ripetizioni (3 per lato)	

ESERCIZI PER PAZIENTI OSTEOPOROTICI CON FRATTURE VERTEBRALI*

	Tipo di esercizio	Durata/Ripetizioni	Frequenza
ESERCIZI AEROBICI	1. Camminata	30 min al giorno	5 giorni a settimana
ESERCIZI PER IL RINFORZO MUSCOLARE DEGLI ARTI	2. Braccia	3 serie da 8 ripetizioni	3 giorni a settimana
	3. Gambe		
	4. Flessioni sul muro		
ESERCIZI PER IL RINFORZO MUSCOLARE DEL TRONCO	5. Trapezi	3 serie da 5 ripetizioni (con tenuta di 3 secondi)	7 giorni a settimana
	6. Dorsali		
	7. Lombari		
	8. Addominali		
	9. Quadrupedia		
ESERCIZI PER IL RECUPERO DELL'EQUILIBRIO	10. Semi tandem	3 serie da 3 secondi	7 giorni a settimana
	11. Tandem		
	12. Equilibrio su una gamba (bilateralmente)		

ATTESTAZIONE DI CONSENSO

Con riferimento all'adesione come socio dell'associazione FEDIOS sono stato informato, ai sensi dell'articolo 13 del decreto legislativo n. 196/2003 ("Codice in materia di protezione dei dati personali") che:

a) I miei dati personali potranno essere utilizzati da FEDIOS anche con l'ausilio di mezzi elettronici e/o automatizzati, esclusivamente al fine di:

- inviarmi materiale informativo
- effettuare analisi statistiche interne in forma aggregata ed anonima.

b) Il conferimento dei miei dati è facoltativo; tuttavia, il mancato conferimento degli stessi comporterà l'impossibilità per FEDIOS di includermi nei programmi d'informazione

c) I miei dati personali saranno trattati da FEDIOS esclusivamente per erogare i servizi informativi oggetto dei programmi FEDIOS, e a tal fine, potranno essere comunicati a soggetti terzi coinvolti nella campagna

d) Il Titolare del trattamento dei dati è FEDIOS Via Sabotino 68 - 63074 San Benedetto del Tronto (AP).

Ai sensi dell'art. 7 del decreto legislativo n. 196/2003, potrò in qualsiasi momento rivolgermi a FEDIOS, all'indirizzo di cui sopra, numero di tel 800909225, per conoscere i miei dati, farli integrare, modificare o cancellare, od oppormi al loro trattamento.

FEDIOS

Federazione Italiana dell'Osteoporosi e Malattie dello Scheletro

Via Sabotino 68
63074 San Benedetto del Tronto (AP)



www.fedios.org



In collaborazione con



Società Italiana dell'Osteoporosi
del Metabolismo Minerale
e delle Malattie dello Scheletro