

MUOVERSI CON L'OSTEOPOROSI: consigli pratici



1

Consultare il medico curante prima di cominciare qualsiasi programma di esercizio.

2

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

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.

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.

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.



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.



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.



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.



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



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

Si ringraziano:

Dr. Alessandro de Sire,
Dr. Antonio Camerlingo,
Dr. Marco Paoletta e Dr. Claudio Curci

Medici in Formazione Specialistica
in Medicina Fisica e Riabilitativa,
Università degli Studi della Campania
"Luigi Vanvitelli"

G.lolascon
"Muoviti anche tu" p.5-6,
Volume SIOMMMS 2017