

پیام های آموزشی

- پوکی استخوان، یک بیماری خاموش است تا زمان بروز شکستگی هیچ علائم و نشانه ای ندارد.
- کمردرد، کاهش قد و یا انحنای کمر را نادیده نگیرید، این علایم می توانند نشانه شکستگی مهره ها باشند.
- از هر سه زن بالای ۵۰ سال یک نفر و از هر ۵ مرد بالای ۵۰ سال یک نفر شکستگی ناشی از پوکی استخوان را تجربه می کنند.
- شکستگی لگن جدی ترین و خطرناک ترین نوع شکستگی ناشی از پوکی استخوان است.
- به دنبال شکستگی لگن، ۴۰٪ افراد هرگز قادر نخواهند بود بدون کمک راه بروند.
- در اثر شکستگی لگن حدود ۸۰٪ افراد نمی توانند فعالیتهای روزمره را به طور مستقل انجام دهند.
- انحنای ستون فقرات یا کوتاه شدن قد بیش از ۴ سانتی متر از علائم هشدار دهنده شکستگی در مهره های سالمندان است.
- ورزش به ساخته شدن استخوان در کودکان و نوجوانان و به حفظ استخوان در بزرگسالان کمک می کند.
- در هر سنی بهترین نوع ورزش برای سلامت استخوان، تمرینات تحمل وزن و تقویت عضلات است
- با انجام ورزشهای وزنه برداری، استقامتی، دویدن به سمت داشتن استخوانهای قویتر پیش برویم.
- خطر ایجاد شکستگی با افزایش سن، افزایش می یابد، این شکستگی به دلیل افزایش میزان سقوط در افراد مسن رخ می دهد.