

Mateja Znika¹
Lukrecija Jakuš²
Valentina Matijević³
Iva Šklempe Kokić¹

¹Odjel za studij fizioterapije
Veleučilište Lavoslav Ružička u Vukovaru
Vukovar • Hrvatska

²Studij fizioterapije
Zdravstveno veleučilište Zagreb
Zagreb • Hrvatska

³Klinika za reumatologiju, fizikalnu medicinu i rehabilitaciju
Klinički bolnički centar „Sestre milosrdnice“
Zagreb • Hrvatska

Pozitivni utjecaj vježbanja u prevenciji i liječenju osteoporoze

The positive effect of exercise in the prevention and treatment of osteoporosis

Osteoporoza je metabolička reumatska bolest, koja se može okarakterizirati i kao sistemska bolest koštanog sustava obilježena ne samo smanjenom mineralnom gustoćom kosti (BMD), nego i čvrstoćom kosti te promjenama mikroarhitekture kosti.

Osteoporoza predstavlja veliki javnozdravstveni problem budući da se pretpostavlja kako zahvaća više od 220 milijuna ljudi diljem svijeta te trenutno ne postoji lijek za to oboljenje. Budući da je Svjetska zdravstvena organizacija tek relativno nedavno, 1994. definirala osteoporozu kao stanje mjerljivo mineralnom gustoćom kostiju i njegovim odstupanjem od normalnih vrijednosti, to predstavlja prekratko razdoblje za provođenje većeg broja sustavnih istraživanja o učinkovitosti vježbanja u prevenciji i liječenju osteoporoze.

Tijekom djetinjstva i rane adolescencije, formiranje kostiju prevladava razgradnju kostiju, tako da se koštana gustoća povećava i doseže svoj maksimum između 25. i 30. godine života. Bavljenje fizičkom aktivnošću tijekom djetinjstva i adolescencije dokazano ima važnu ulogu u povećanju koštane mase. Prilagođena fizička aktivnost

pridonosi održavanju koštane mase kod osoba srednje životne dobi, dok kod starijih osoba usporava gubitak koštane mase i smanjuje rizik od prijeloma.

Sinaki je proveo istraživanje o utjecaju snažnih mišića leđa na smanjenje prijeloma kralježaka. Istraživanje se provodilo na 65 postmenopauzalnih žena u dobi od 48 do 65 godina u trajanju od dvije godine i uključivalo je desetogodišnje praćenje. Rezultati istraživanja uputili su na znatno manji broj prijeloma kralježaka kod žena koje su bile uključene u program vježbanja.

Istraživanja su pokazala kako svi oblici vježbi ne pružaju iste rezultate pa su se tako vježbe na suhom, kod kojih se upotrebljavaju velike mišićne skupine, pokazale učinkovitijima od plivanja koje nije dovelo do povećanja BMD-a. Stoga, kad govorimo o tipu vježbi koji se preporučuje kod osoba s osteoporozom, mislimo na kombinaciju aerobnih vježbi u kombinaciji s vježbama s otporom te ne smijemo zaboraviti na vježbe balansa koje se treba uključiti kako bi se prevenirale daljnje komplikacije prouzročene padovima.

Ključne riječi: osteoporoza; vježbe; fizička aktivnost