



**AVERTIZARE!  
OSTEOPOROZA**

# REDUCEȚI-VĂ RISCUL DE CĂDERI ȘI DE FRACTURI

**La oricine cu oase slabe și fragile din cauza osteoporozei,  
chiar și o cădere minoră de la propria înălțime poate duce la un os rupt.**

**Citiți mai departe și aflați cum vă puteți reduce riscul de cădere, prin protejarea  
siguranței la domiciliu, devenind astfel mai puternic și mai stabil pe picioare.**



Căderile accidentale sunt frecvente. În cazul adulților cu vârsta de 65 de ani și peste, 30% cad anual și 10-15% vor suferi răni ca urmare a acestora<sup>1</sup>.

Dacă aveți osteoporoză, prevenirea căderilor este deosebit de importantă, deoarece oasele dumneavoastră sunt fragile și se pot rupe cu ușurință, chiar și în urma unei alunecări minore.

**Nu lăsați oasele rupte să vă amenințe independența – luați măsuri acum pentru a vă reduce riscul de cădere.**

## FACTORI CARE CRESC RISCUL DE CĂDERE



### Afecțiuni medicale și simptome

- Demența (Alzheimer)
- Fractura
- Delirul
- Accident vascular cerebral
- Afecțiuni neurologice
- Diabet
- Tensiunea arterială scăzută când stați în picioare, după ce ați șezut sau ați stat culcat
- Amețeala
- Probleme cu picioarele
- Tulburări de vedere
- Slăbiciune musculară



### Medicația

- Anumite medicamente, inclusiv unele utilizate pentru a trata anxietatea, depresia, alte forme de boli mintale, hipertensiunea arterială sau tulburările de somn sau medicația multiplă.



### Alți factori

- Vârsta
- Istoricul căderilor
- Frica de a cădea
- Dispozitive de asistare
- Încălțăminte neadecvată
- Mediu nesigur, de exemplu în casă covoare care alunecă

## NU LĂSAȚI FRICA DE A CĂDEA SĂ VĂ OPREASCĂ ÎN LOC

Deși este bine să fiți atenți, frica excesivă de cădere poate duce la inactivitate și la șezut prelungit, ciclu care duce în cele din urmă la un risc crescut de cădere.



Un program ținut de exerciții care vă îmbunătățește forța musculară și echilibrul vă va ajuta să reduceți riscul de cădere și vă va da încredere pentru a rămâne activ.

# 6 PAȘI PENTRU A PREVENI CĂDERILE

PREVENIREA CĂDERILOR ESTE O MODALITATE IMPORTANTĂ DE A FACE O DIFERENȚĂ ÎN CEEA CE PRIVEȘTE SĂNĂTATEA OASELOR, INDEPENDENȚA ȘI CALITATEA VIEȚII DUMNEAVOASTRĂ



## Discutați cu medicul dumneavoastră despre prevenirea căderilor

Menționați orice **cădere anterioară**, precizați dacă aveți tendința de a **vă simți amețit** și revizuiți-vă **tratamentul prescris**, deoarece acesta poate contribui la cădere, în special dacă luați mai multe medicamente.



## Mențineți o dietă sănătoasă și nu săriți peste mese

Mențineți o **dietă hrănitoare și bogată în proteine** și **nu săriți peste mese** chiar dacă vă simțiți amețit.



## Găsiți un program bun de exerciții

Faceți **sport regulat**, cu atenție la exercițiile de întărire musculară și antrenarea echilibrului.



## Rămâneți stabil Pe picioarele dumneavoastră

Purtați **pantofi confortabili**, cu un **suport bun**, un toc lat și tălpi antiderapante.



## Mențineți Vederea bună

Faceți un **consult oftalmologic** cel puțin **o dată pe an** și asigurați-vă că vă actualizați **ochelarii** dacă este necesar. Dacă purtați lentile bifocale, aveți grijă pe scări și purtați **ochelari de soare** dacă este necesar, pentru a reduce strălucirea.



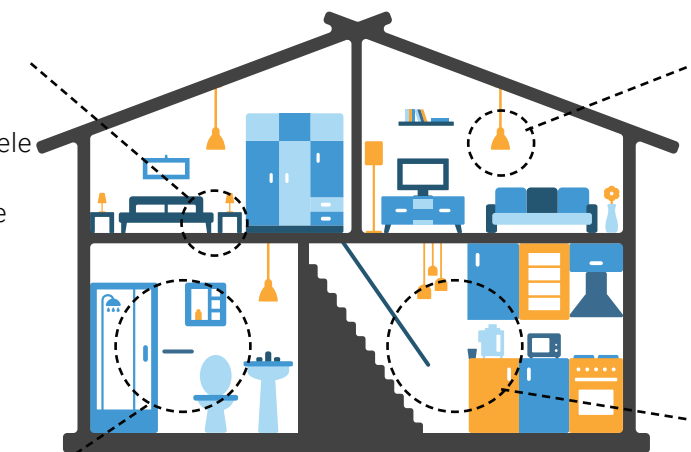
## Pregătiți-vă casa pentru rezistența la cădere

Îndepărtați obstacolele și **utilizați suporturi** (de ex. balustrade) pentru a preveni alunecările.

## CUM SĂ VĂ PROTEJAȚI DE CĂDERE, LA DOMICILIU

VĂ RUGĂM SĂ CEREȚI AJUTOR DE LA FAMILIE, PRIETENI, VECINI SAU ÎNGRIJITORI, ASTFEL ÎNCÂT SCHIMBĂRILE SĂ SE POATĂ FACE ÎN SIGURANȚĂ!

- **Îndepărtați obiectele** în care ați putea să vă împiedicați
- Verificați fixarea covorașelor, **reparați covorul slăbit** sau zonele ridicate de pe podea
- Mutați mobilierul de pe traseele de mers
- **Fiți atent la praguri și trepte.**
- Folosiți **ceară antiderapantă pentru podea**
- Instalați **balustrade** lângă cadă sau duș
- Folosiți **covorașe antiderapante** (și aveți grijă la suprafețele alunecoase și umede)



- Păstrați-vă casa **bine iluminată**, în special pe holuri, scări și alei exterioare
- Adăugați întrerupătoare de lumină suplimentare sau folosiți lumini declanșate de **senzori de mișcare**
- **Țineți-vă întotdeauna de balustrade** și asigurați-vă că acestea sunt stabile și sigure
- **Ștergeți** imediat eventualele zone ude
- Utilizați în mod regulat articole de bucătărie la un **nivel ușor de ajuns**

# PROGRAME DE EXERCIȚII FIZICE CARE VĂ AJUTĂ ÎN PREVENȚIA CĂDERILOR

CHEIA PENTRU REDUCEREA RISCULUI DE CĂDERE ESTE MENȚINEREA MUȘCHILOR PUTERNICI ȘI A UNUI ECHILIBRU BUN. EXERCIȚIILE AR TREBUI SĂ FIE FĂCUTE CEL PUȚIN 2-3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ, CU ACCENT SPECIAL PE DEZVOLTAREA FORȚEI MUSCULARE ȘI ÎMBUNĂTĂȚIREA ECHILIBRULUI.



## Exercițiu pentru echilibru

Activități precum **Tai Chi, yoga sau Pilates** sunt excelente pentru echilibru. Exercițiile simple, cum ar fi mersul pe călcâie sau statul pe un picior **pot îmbunătăți echilibrul**.



## Exercițiu de întărire/ rezistență musculară

Acesta include activități în care vă mișcați corpul, o greutate sau o altă **rezistență împotriva gravitației**. Exemplele includ folosirea benzilor elastice de rezistență, a **aparatelor de greutate** sau pur și simplu **să stați în picioare și să vă ridicați pe degetele de la picioare sau să vă ridicați din poziția șezândă**.



## Program de exerciții multitask bazat pe muzică

Cursurile euritmice pentru seniori **au demonstrat prevenția declinului fizic asociat vârstei** adulților.<sup>2</sup>

- **Participați la un program de exerciții!**

În funcție de zona în care locuiți, este posibil să puteți participa la programele de exerciții oferite de **societatea locală de osteoporoză** sau vă puteți înscrie la **atelier de instruire**, special concepute pentru persoanele cu osteoporoză

- **Îndrumarea gratuită pentru exerciții online include:**

**Puternic, stabil, drept** Royal Osteoporosis Society – Marea Britanie)<sup>3</sup>

**Prea în formă pentru a se fractura** (Osteoporoză Canada)<sup>4</sup>

## DISCUȚAȚI CU MEDICUL DUMNEAVOASTRĂ ȘI CEREȚI SFATURI

**Dacă aveți osteoporoză sau cădeți frecvent (de mai multe ori în ultimul an), asigurați-vă că discutați cu medicul dumneavoastră despre prevenirea căderilor.**

- **CEREȚI** sfaturi despre ce lucruri specifice puteți face pentru a ajuta la prevenirea căderilor
- **SOLICITAȚI** o revizuire a medicamentelor dumneavoastră pentru a vedea dacă vreunul dintre ele ar putea crește riscul de cădere
- **SOLICITAȚI** o evaluare a riscului dumneavoastră de cădere



FUNDAȚIA INTERNAȚIONALĂ PENTRU OSTEOPOROZĂ  
9 Rue Juste-Olivier CH-1260 Nyon, Elveția • info@osteoporosis.foundation  
www.osteoporosis.foundation • www.worldosteoporosisday.org

Ziua Mondială a Osteoporozei  
Octombrie20

1. Stel V și colab. (2004) Consecințele căderii la bărbații și femeile în vârstă și factorii de risc pentru utilizarea serviciilor de sănătate și declinul funcțional. Vârstă Vârstă 33(1):58-65T  
2. Hars M și colab. Exerciții pe termen lung la adulții în vârstă: rezultatele pe 4 ani ale antrenamentului multitask bazat pe muzică. Calcif Tissue Int, 2014; 95:393-404  
3. Puternic, stabil, drept: [https://www.bgs.org.uk/sites/default/files/content/attachment/2019-02-20/FINAL%20Quick%20Guide\\_Strong%20Steady%20Straight\\_DEC18.pdf](https://www.bgs.org.uk/sites/default/files/content/attachment/2019-02-20/FINAL%20Quick%20Guide_Strong%20Steady%20Straight_DEC18.pdf)  
4. Prea în formă pentru a se fractura: <https://osteoporosis.ca/health-care-professionals/clinical-practice-guidelines/exercise-recommendations/>