



# Οστεοπόρωση

## Πρόληψη και φυσιοθεραπευτική αποκατάσταση

Η εργασία αυτή πραγματοποιήθηκε από  
τη φοιτήτρια:  
Ειρήνη – Άννα Μουμόλη

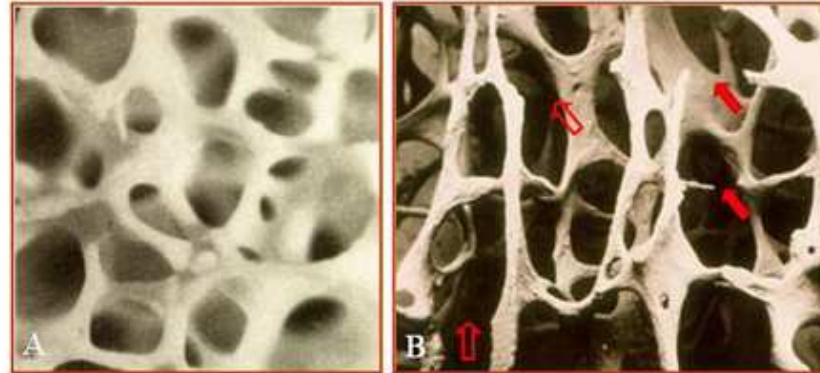
Υπό την εποπτεία του καθηγητή:  
Επικ. Καθηγ. Κωνσταντίνος Βαρσαμίδης

# Επισκόπηση Θεμάτων

- Ορισμός Οστεοπόρωσης
- Παράγοντες Κινδύνου
- Μορφές Οστεοπόρωσης
- Κλινική Εικόνα Οστεοπόρωσης
- Πρόληψη Οστεοπόρωσης
- Φυσιοθεραπευτικά Μέσα
- Θεραπεία Οστεοπόρωσης
- Συμπεράσματα

# Ορισμός Οστεοπόρωσης

- Η οστεοπόρωση είναι μεταβολική ασθένεια των οστών που οφείλεται στην προοδευτική απώλεια του οστίτη ιστού, την διαταραχή της αρχιτεκτονικής του και τη μείωση της αντοχής του.



Ηλεκτρονική μικροφωτογραφία. Α: Φυσιολογικό οστό. Β: Οστεοπορωτικό οστό. Σε σύγκριση με το φυσιολογικό οστό πολλές κάθετες και οριζόντιες οστικές δοκίδες είναι λεπτότερες και γι' αυτό η οστική πυκνότητα είναι χαμηλή στην οστεοπόρωση. Επιπλέον, η αρχιτεκτονική των οστικών δοκίδων είναι διαταραγμένη: Αρκετές δοκίδες λείπουν (ανοιχτά βέλη) και άλλες είναι σπασμένες (συμπαγή βέλη).

# Παράγοντες Κινδύνου

- Ηλικία
- Φύλο
- Φυλή
- Οικογενειακό Ιστορικό
- Διαιτητικοί Παράγοντες
- Κάπνισμα
- Αλκοόλ
- Καφεΐνη
- Αυξημένη Κατανάλωση Πρωτεϊνών
- Φώσφορος
- Βιταμίνη D
- Ασβέστιο
- Παχυσαρκία
- Έλλειψη Άσκησης
- Εμμηνόπαυση
- Φάρμακα
- Διάφορες Παθήσεις

# Μορφές Οστεοπόρωσης

- 2 μορφές:

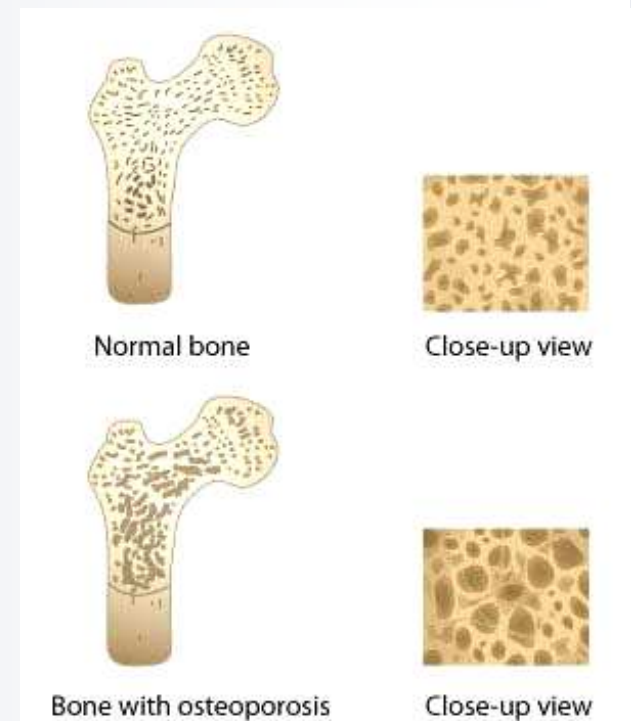
- ⇒ Πρωτοπαθής

- ⇒ Νεανική

- ⇒ Ιδιοπαθής

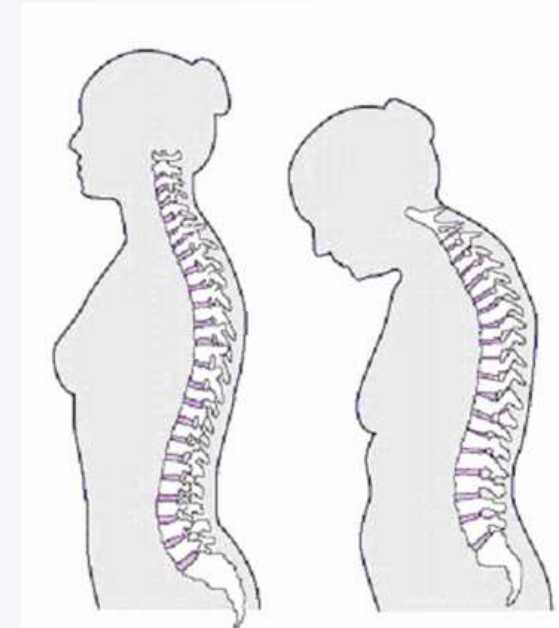
- ⇒ Σχετιζόμενη με την ηλικία  
(τύπου 1, τύπου 2)

- ⇒ Δευτεροπαθής



# Κλινική Εικόνα Οστεοπόρωσης

- ❑ Πόνος
- ❑ Κύφωση Θ.Μ.Σ.Σ.
- ❑ Περιορισμός κινητικότητας
- ❑ Κατάγματα σπονδύλων



# Πρόληψη Οστεοπόρωσης

⇒ Εξαρτάται από τους εξής παράγοντες:

- ✓ Περιβαλλοντολογικούς
- ✓ Γενετικούς
- ✓ Διαιτητικούς
- ✓ Μηχανικούς



# Φυσιοθεραπευτικά Μέσα

- ✓ Κινησιοθεραπεία
- ✓ Μάλαξη
- ✓ Αναπνευστική Φυσιοθεραπεία
- ✓ Θερμά ή Ψυχρά Επιθέματα
- ✓ Υδροθεραπεία
- ✓ Ηλεκτροθεραπεία



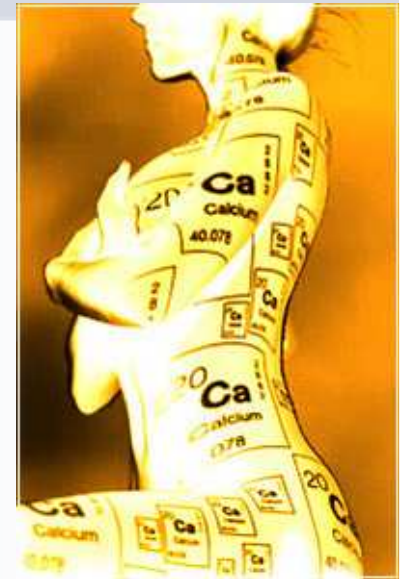


# Θεραπεία Οστεοπόρωσης

- Φάρμακα:
  - Αντιοστεολυτικά
  - Οστεοπαραγωγικά
  - Τροποποιητικά του μεταβολισμού ασβεστίου
  - Μικτά σχήματα
- Πρόγραμμα Ασκήσεων

# Συμπεράσματα

- Αφορά κυρίως τον γυναικείο πληθυσμό κατά την περίοδο της εμμηνόπαυσης
- Σημαντικό ρόλο παίζει η πλούσια σε ασβέστιο διατροφή
- Ιδιαίτερα ευεργετική η άσκηση
- Όλα τα παραπάνω σε συνδυασμό με τον υγιεινό τρόπο ζωής και τα φάρμακα βελτιώνουν την κατάσταση του ασθενούς



**Ευχαριστώ για την προσοχή σας!**