

Каких упражнений следует избегать?

- ✓ включающих сгибания туловища под нагрузкой
- ✓ увеличивающих риск падения
- ✓ требующих резких силовых движений
- ✓ требующих сильных скручивающих движений

Как много следует заниматься?

- ✓ занятия аэробикой 2-3 раза в неделю - от 45 мин. до 1 часа
- ✓ силовые упражнения 2-3 раза в неделю, каждая тренировка должна включать нагрузки для мышц ног, рук, туловища
- ✓ упражнения на равновесие должны проводиться не менее 2-х раз в неделю по несколько минут
- ✓ упражнения на растяжку можно делать ежедневно



Активным людям всех возрастных групп удастся длительно сохранять плотность костной ткани в отличие от их малоподвижных сверстников

Помните! Любые изменения в программе физических нагрузок необходимо обсудить с лечащим врачом

ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»
тел./факс (4722)52-90-13, 52-91-25



Департамент здравоохранения и
социальной защиты населения
Белгородской области

Физическая активность для профилактики остеопороза



г. Белгород

Остеопороз - заболевание, которое характеризуется снижением массы кости и нарушением структуры костной ткани, что приводит к увеличению хрупкости кости и риску возникновения переломов. Особенно часты переломы в области запястья, бедра, позвоночника.

Считается, что костная ткань становится наиболее плотной к 20-летнему возрасту, а у спортсменов - к 30 годам.

В среднем и пожилом возрасте плотность костной ткани уменьшается примерно на 5% каждые 10 лет после 40 – летнего возраста.

Для профилактики заболевания важны сбалансированное питание и оптимальная физическая активность.



Для поддержания достаточной плотности костей пищевые продукты должны содержать оптимальное количество макро- и микроэлементов (кальций, магний, фосфор, фтор, медь, цинк, селен и др.), а также витаминов группы В, Дз, А, С и др.



В питании рекомендуются рыбные блюда, морепродукты, молочные продукты, твердые сыры, овощи в любом виде, фрукты, соки, орехи, семечки, овсяные хлопья, гречка, зерновой хлеб. Необходимо ограничить соль, сахар, жиры, колбасы, фаст-фуды, кофе, алкоголь.

Умеренные физические нагрузки оказывают огромное положительное влияние на процессы минерализации и развитие скелета в течении всей жизни человека.



Чрезмерные нагрузки, равно как и их отсутствие, вредны и могут провоцировать прогрессирование остеопороза, особенно у женщин.

Физические упражнения не только укрепляют костную ткань, но увеличивают мышечную силу и улучшают координацию, что снижает риск травм при падении, особенно у людей пожилого возраста.



Полезьа физических упражнений:

- ✓ снижается потеря костной массы
- ✓ улучшается физическая форма
- ✓ увеличивается мышечная сила
- ✓ улучшается координация и равновесие
- ✓ улучшается реакция и снижается риск переломов при падении

Какие виды физической активности рекомендуются?

- ✓ нагрузки с тренировкой выносливости (подъем по лестнице, ходьба, бег, теннис)
- ✓ физические нагрузки, которые включают прыжки (волейбол, баскетбол)
- ✓ силовые упражнения (поднятие тяжестей)
- ✓ аэробные упражнения с движениями тела, включая танцы
- ✓ упражнения для улучшения осанки и равновесия

