

## A csontritkulás és terápiája

A csontritkulás (osteoporosis) a csontos vázrendszerünk betegsége. Csökken a csontok tömege és romlik a szerkezetük, ezáltal megnő az esély a spontán törésekre és csontdeformitásokra. Mindenekelőtt nőknél fordul elő a változókor után, habár manapság, egyre gyakrabban lép fel férfiaknál is. Egészséges felnőtteknél a csontépítési, és -bontási folyamatok egyensúlyban vannak. Ez az osteoblastok (csontépítő sejtek) és az osteoclastok (csontbontó sejtek) összehangolt munkájának az eredménye.

Csontritkulásnál ez a kiegyensúlyozott viszony zavart szenved. Vagy a csontépítés csökken vagy a csontleépítés fokozódik. Ennek eredményeként a csontok ritkák, porózusak és törékenyek lesznek. Már egy jelentéktelen megbotlásnál fennáll a törés veszélye. Leggyakrabban a csigolyatest és a combnyakcsont törik. A kisebb balesetektől eredő csontsérüléseknél alapos a gyanú az osteoporosisra. A csigolyatestek összeroppanása lehet észrevétlen és teljesen fájdalommentes.

### Csoportosítása

Kialakulása alapján két nagy csoportja van a betegségnek: az elsődleges és a másodlagos csontritkulás:

- Az elsődleges, I. típusú osteoporosis nőknél gyakori a menopausa következtében. Ennek kiváltója feltehetőleg, az ösztrogén hormon mennyiségének megváltozása.
- A elsődleges II. típus mind nőknél, mind férfiaknál felléphet 70 éves kor felett. Ennek oka: az öregedési folyamatok, az örökletes tényezők, a D vitamin-, kalciumszegény és foszfordús táplálkozás, a mozgásszegény életmód.
- A másodlagos osteoporosis valamilyen egyéb betegség következménye, mint amilyen pl. az alkoholizmus, cukorbetegség, pajzsmirigy túlműködés, mellékpajzsmirigy túltengés, emésztési zavarok, melyek idült hasmenéssel járnak.

### Az osteoporosis tünetei

- Gyakori csonttörések egyszerű esések vagy ártalmatlan megbotlások következtében. Pl. borda-, csigolyatest-, könyök-, csukló-, combnyakcsont törések.
- Hátfájdalmak, légzési nehézségek a gerinc deformitások miatt.
- Fokozott háti gerincgörbület.
- Testmagasság csökkenés.
- A hátizmok megkeményedése.

### Az osteoporosis diagnózisa

- Röntgen.

- Csontsűrűség mérés.
- Csontszcintigráfia.
- CT, MRI.
- Laborértékek (kálcium, foszfor, parathormon) alapján.

Sajnos, legtöbbször a diagnózist már csak akkor ismerik fel, amikor a csonttörés megtörtént. Röntgenfelvételen a csonttritkulás 30%-os csonttömeg veszteség után válik láthatóvá. A csontdenzitometriával jóval korábban felismerhető a betegség, még mielőtt a sérülések bekövetkeznének. A rendszeres ellenőrző vizsgálatok segítenek az állapotfelmérésben és így, a megfelelő mozgásprogram kialakításában is.

#### Az osteoporosis kezelése

- Táplálkozási tanácsadás (kálciumban, D vitaminban dús és foszfátban szegény étrend kialakítása).
- Ösztrogénpótlás.
- Lokális fájdalomcsillapítók.
- Glükokortikoidok.
- Fizioterápia.
- Megelőzés, önsegítő csoportok.
- Műanyag fűző vagy gipszágy a gerinc deformitásoknál.
- A másodlagos csonttritkulásnál az alapbetegség kezelése.
- Műtét, a törések ellátásánál.

#### A fizioterápia célja

- Fájdalomcsökkentés.
- Az ízületek mozgathatóságának és az izomerőnek a megóvása.
- Testtartásjavítás.
- Megelőzés.

#### Fizioterápiás módszerek:

- Melegkezelések: gyógyiszap, sárpakolás.

- Az óvatos masszázis.
- Az óvatos nyújtás.
- A feszes izmok lazítása.
- Víz alatti masszázis.
- Víz alatti torna.
- Kötőszöveti masszázis.
- Elektroterápia.
- Független kezelés.
- Speciális ideg-izom serkentő gyógytorna (PNF).
- Aktív asszisztált mobilizációk a gerinc függőleges terhelése nélkül.
- Izomerősítés minimális ellenállással.
- A napi aktivitás közbeni testtartás megtanítása, gerinciskola.
- A lehetőségekhez képest az egyenes testtartás elsajátítása.
- Osteoporosis -torna.

Az egészséges csontanyagcseréhez egészséges egyensúlyt kell kialakítani a táplálkozás (sok kalcium, kevés foszfor), aktív mozgás, napfény (az aktív D3 vitamin képződéséhez) és hormonháztartás terén. Az osteoporosis kezeléséhez mindenképp egy alapos kivizsgálás, pontos diagnózis szükséges, amely alapján ki lehet alakítani a megfelelő életmódot.

Általánosan elmondható, hogy az osteoporosist sok ember megelőzhetné a rendszeres fizikai aktivitással, izomerősítéssel és a helyes táplálkozással. Ezért táplálkozzanak helyesen, kerüljék a kalciumszegény és foszfátokban, oxalsavakban gazdag élelmiszereket és figyeljenek a szükséges D vitamin bevitelre. A testnek szüksége van rá, hogy a kalciumot a csontokba kösse.

Végezzenek naponta testmozgást, mert így a megmozgatott testrészekben fokozódik a csontanyagcsere, melynek segítségével a kalcium beépülés is felerősödik. A csonttritkulás megelőzésének szempontjából hasznos pl. a gyalogolás, a futás, a tánc, a túrázás. Ha mindeközben a napfény is ér bennünket, akkor a D vitamin képződéséért is tettünk.

Az oszteoporózisos betegek tornája

Nemcsak a megelőzésnek, hanem az oszteoporózis terápiájának is elengedhetetlen része a rendszeres mozgás. Így megakadályozható a további csonttömeg veszteség, javul a vérkeringés és még sokáig megőrizhető a fizikai erőnlét, amely megkönnyíti a mindennapi életet.

## Hogyan hat a mozgás a csontokra?

Az akaratlagosan mozgatható izmok az inakon keresztül kapcsolódnak a csontrendszerhez. A mozgás izomösszehúzódnás révén jön létre, amely ingerként hat a csontokra és javítja azok vérellátását. A fizikai igénybevétel, mint inger, alkalmazkodásra ösztönzi a csontszerkezetet, vagyis a fokozott terhelésnek megfelelően a csonttömeg is növekszik. A jó vérellátás pedig, biztosítja a csontépítéshez nélkülözhetetlen ásványi anyagokat, mint pl. a kalcium. A folyamathoz szükséges D vitamint a napfény energiájával aktiválhatjuk, ehhez elég napi 15 perces napozás. Kialakult csonttritkulásnál szükséges a megfelelő gyógyszeres támogatás is. Az edzett izmok lehetővé teszik a helyes testtartást, az egyensúly és a mozgékonyág megőrzését, valamint a törések elkerülését. A rendszeres mozgás nélkül mind az izom- és csonttömeg leépül.

A fizikai aktivitás alapszabályai csonttritkulásnál:

- Minden mozgás számít.
- Nem szabad túlterhelni a szervezetet.
- Minden alkalmat meg kell ragadni a mozgásra a hétköznapi életben.
- Ajánlott naponta 20-30 perc &bdquo;tempós&rdquo; séta végzése.
- Nagyon fontos a hát egyenesen tartása.
- Az előrehajlások kerülése, ehelyett térdhajlítással kell leereszkedni az alacsonyan levő tárgyakhoz..
- Nem szabad egyszerre túl nehéz súlyt cipelni, inkább kevesebb mennyiséggel és többszöri sétálva kell pl. bevásárolni.
- Hetente 3-4 alkalommal tornagyakorlatok végzése ajánlott.
- Ha előrehaladott a csonttritkulás, akkor csakis a szakember által összeállított és egyénre szabott tornát kell gyakorolni, hogy a hibákat és azok súlyos következményeit elkerüljék.

Az oszteoporózisos betegeknek megfelelő sportok a természetjárás-túrázás, a tempós gyalogolás, az úszás és a tánc. Nem gyakorolható a tenisz, a squash, a csoportjátékok, mint pl. a foci, kézilabda, valamint a küzdősportok, a törések veszélye miatt. Az előrehaladott csonttritkulásos betegeknek óvatosabb torna javasolt.

Berényi Grilla

gyógytornász