



# PRAVOČASNO ODKRIJTE OSTEOPOROZO

V Medicinskem centru Fontana vam pomagamo pri odkrivanju in zdravljenju osteoporoze.

## KAJ JE OSTOEPOROZA?

**Osteoporozo je sistemska bolezen skeleta, za katero je značilno zmanjševanje kostne gostote in spremembe v mikroarhitekturi kosti. Posledica so krhke kosti, ki se lahko zlomijo že ob običajnih telesnih aktivnostih. Osteoporozo je običajno skrita bolezen, ki v začetnem stadiju ne povzroča bolečin.**

Kosti, ki so zaradi osteoporoze oslABLJENE, ni več mogoče povrniti v prvotno stanje, ampak se z zdravljenjem samo preprečuje nadaljnja demineralizacija (razgradnja kosti). Prav zato je pomembno bolezen čim prej odkriti in ustrezno ukrepati.

## Kdo zboleva za osteoporozo?

Za osteoporozo zbolevalo starejši, še posebej ženske, lahko pa tudi moški. Najbolj značilni simptomi so zlomi zapestja, hrbteničnih vretenc in kolka. Najpogostejši klinični dejavniki tveganja za zlom so starost, zgodnja menopavza, nizka telesna masa, kajenje, prekomerno uživanje alkohola, celiakija, zlom kolka pri materi ali očetu, ki je zlom utrpel po 45. letu, prejetje kortikosteroidnih zdravil, morebitna revmatološka obolenja in tudi nekatere presnovne bolezni.

Če je kateri izmed naštetih dejavnikov tveganja prisoten tudi pri vas, vam svetujemo posvet pri zdravniku in meritev kostne mase.



## Kako odkrijemo osteoporozo?

Odkrivanje osteoporoze je enostavno in varno. Najbolj zanesljiv način, da pravočasno odkrijete osteoporozo in se posledično lahko začnete tudi pravočasno zdraviti, je merjenje mineralne kostne gostote – denzitometrija.

**Obravnava v Medicinskem centru Fontana je celostna in poleg denzitometričnega slikanja vključuje tudi posvet pri zdravniku specialistu.**

## KAJ LAHKO POMAGA PRI OSTEOPOROZI?

Nudimo vam celostno fizioterapevtsko obravnavo, v katero je vključeno svetovanje in edukacija vaj ter magneto in hidroterapija.

### Magneto terapija

Magneto terapija izboljšuje prekrvavitev tkiv in tako pomaga ustvariti močnejšo kostno strukturo. S pomočjo magneto terapije se zlomi kosti zdravijo in zaraščajo veliko hitreje. Priporoča se tudi kot preventiva, saj zavira izgubo kostne mase.



### Gibanje

Za preprečevanje in zdravljenje osteoporoze lahko veliko storimo z redno in primerno telesno aktivnostjo, s pomočjo katere lahko zmanjšamo bolečino, povečamo mobilnost, izboljšamo mišično vzdržljivost, ravnotežje in stabilnost. Redna telesna aktivnost pripomore k ohranjanju kostne strukture. O primerni in varni vadbi vas bodo seznanili naši fizioterapevti.

### Hidroterapija

Gre za gibalno terapijo, ki se izvaja v vodi. Topla voda sprošča zategnjene mišice, kar vpliva na povečanje gibljivosti in zmanjšanje bolečine. Hkrati je telo v vodi zaradi vzgona delno razbremenjeno teže, hrbtenica in sklepi nog so delno razbremenjeni in je zato takšna vadba bolj varna.



### Zdrav življenjski slog

- Uravnotežena prehrana, obogatena s kalcijem in vitaminom D
- Zmanjševanje stresa
- Izogibanje kajenju in alkoholu

**Prevzemite odgovornost in pravočasno poskrbite, da vas ne bo ogrožala osteoporoza!**

#### Informacije in naročanje:

MTC Fontana d.o.o.  
Koroška cesta 172, 2000 Maribor  
T: 02 23 44 102  
E: [narocanje@fontana.si](mailto:narocanje@fontana.si)