PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

rosisDay
tober20

IOF International Osteoporosis Foundation





УПРАЖНЕНИЯ
ЗА ЗДРАВИ КОСТИ ПРИ ОСТЕОПОРОЗА

При физически упражнения се укрепват мускулите и се заздравява костната система на човека. Независимо от възрастта, комбинирането на физически упражнения със здравословна диета за укрепване на костната система са в основата за добра превенция на остеопорозата.

www.worldosteoporosisday.org

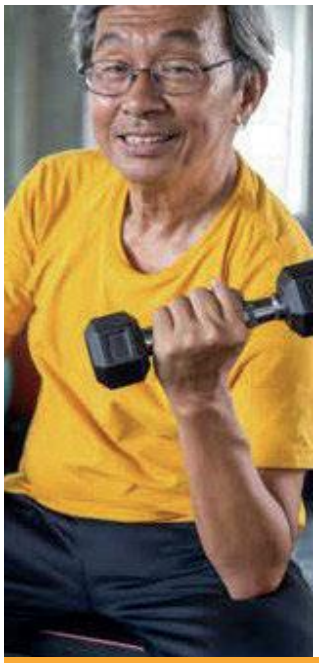
PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

Е МУСКУЛИТЕ

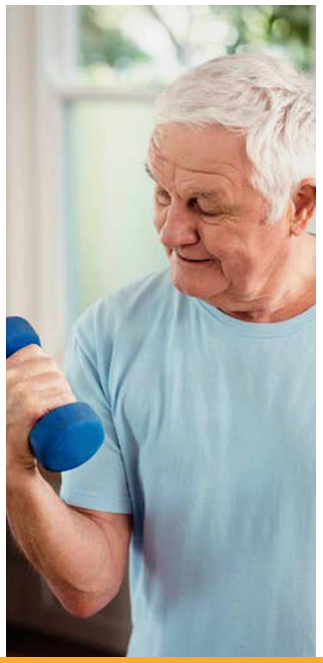
Независимо от възрастта и физическото състояние на човека, физическите упражнения подобряват здравината и подвижността на костната система. За изграждане на мускулите и здравината на костната система се прилагат комплекси от упражнения, които са:

1. **Упражнения без съпротивление**
2. **Упражнения със съпротивление**
3. **Упражнения за равновесие и добра стойка на тялото.**
   Този тип упражнения са от особено значение за стабилността на долните крайници и намаляват риска от падане, като укрепват мускулите на гръбнака и подобряват равновесието.

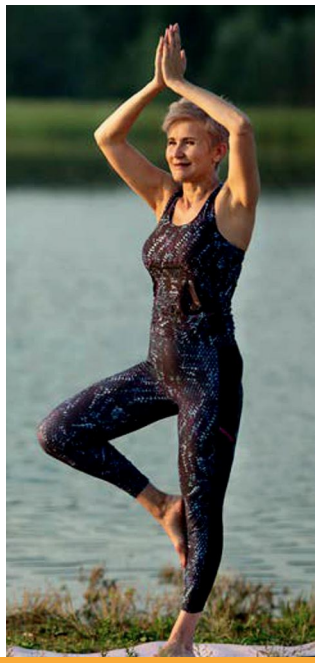
УПРАЖНЕНИЯТА ПОДОБРЯВАТ СЪСТОЯНИЕТО НА КОСТИТЕ!



УПРАЖНЕНИЯ СЪС СЪПРОТИВЛЕНИЕ



УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ СЪПРОТИВЛЕНИЕ



РАВНОВЕСИЕ И ДОБРА СТОЙКА

PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

ТРЯБВА ЛИ ДА ПРАВИМ ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ, АКО ИМАМЕ ОСТЕОПОРОЗА?

ДА! Страхът от счупване или падане не бива да ни пречи да бъдем активни. Упражненията за укрепване на мускулите и подобряване на равновесието са от голямо значение, тъй като те ни помагат да стоим здраво и стабилно на краката си и намаляват риска от падания.

Комплекси с упражнения, която са универсални за всички, не съществуват. Препоръчва се консултация с лекар по физикална и рехабилитационна медицина, който да ви назначи подходящ за вас комплекс с упражнения, съобразени с риска от падания и фрактури, придружаващи заболявания, както и нивото ви на физическа активност, здравина и равновесие.

ФРАКТУРИ НА ГРЪБНАЧНИЯ СТЪЛБ

Ако сте претърпели или имате риск от **фрактури на гръбначните прешлени, избягвайте да натоварвате гръбнака** при физически упражнения или ежедневна дейност, основно при навеждане и вдигане на тежки предмети.

Хора, които имат или са в риск от гръбначни фрактури, трябва избягват следните типове упражнения:

1. Клякания (движения с интензивно навеждане от кръста)
2. Движения с извиване (като замахването при голфа)
3. Упражнения, които включват резки или експлозивни движения
4. Движения с резки натоварвания (като подскоци)

При наличие на фрактури на гръбначните прешлени трябва да се прегледате и въз основа на състоянието ви се назначава комплекс специфични упражнения и се дават указания за безопасно придвижване, предназначени за хора с гръбначни фрактури, посочени в национални указания, изброени на стр.8

PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

E

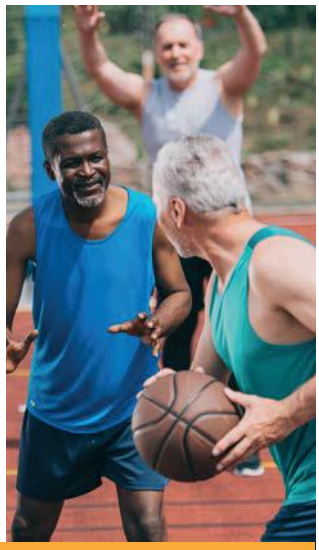
ания като упражнения с вдигане
одобрява здравината им.
Упражненията с натоварване се провеждат от право положение, като стоите на краката си, или при движение за допълнително натоварване (например като ходите, качвате се по стъпала или правите подскоци).

Ако имате остеопороза, в общия случай трябва да избягвате упражнения с високо натоварване. В случаите на фрактури на гръбначните прешлени, упражненията, които се препоръчват, трябва да са с ниско натоварване.

ПРИМЕРИ НА РАЗЛИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ С НАТОВАРВАНЕ







НИСКО НАТОВАРВАНЕ	СРЕДНО НАТОВАРВАНЕ	ВИСОКО НАТОВАРВАНЕ
▪ Ходене	▪ Бягане	▪ Баскетбол
▪ Туризъм	▪ Леки подскоци	▪ Волейбол
▪ Спортно ходене	▪ Прескачане на препятствия	▪ Ориентиране
▪ Качване по стъпала	▪ Спортове с ракета	▪ Хокей
▪ Леко повдигане и стъпване	▪ Интензивно повдигане на петите и стъпване	▪ Леки подскоци
▪ Танцуване (с ниско натоварване)	▪ Танцуване (с подскоци)	▪ Интензивни подскоци

PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

НА МУСКУЛИТЕ

...ват упражнения чрез съпротивление на: – собственото тегло (лицеви опори и набирания);
- еластични ленти; - фитнес уреди или индивидуални тежести.

При системни тренировки мускулите ви ще укрепнат и ще изпълнявате двигателната си програма с по-голяма лекота. Важно е интензитетът на упражненията със съпротивление да се увеличава постепенно.

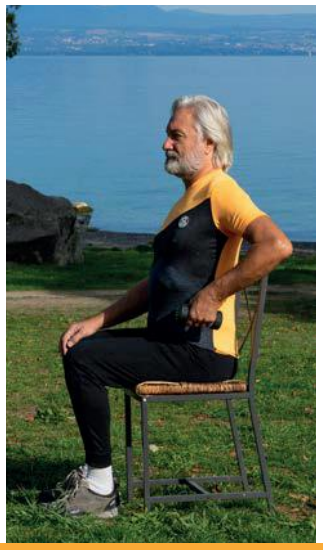
Преминавате към по-високо ниво на натоварване, когато можете с лекота да направите повече от десет повторения от съответното упражнение.

Консултация с лекар по физикална и рехабилитационна медицина или тренировка с рехабилитатор е важна за правилната техника за изпълнение на упражненията.

ПРИМЕРНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА УКРЕПВАНЕ НА МУСКУЛИТЕ



Лицевите опори на стена заздравяват мускулите на раменете и гърба



Този вид упражнения заздравява мускулите на раменете и гърба.



Напъни - това упражнение укрепва на мускулите на бедрата и седалището.

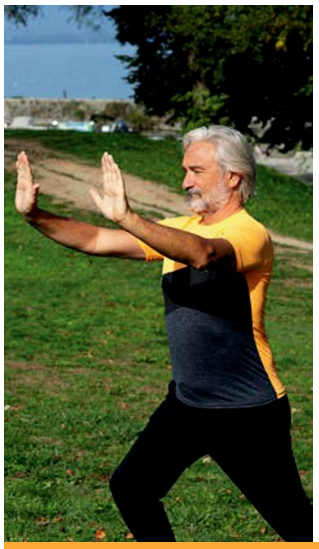
PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

ИЕ

ията и силата на мускулите
ата сила са в основата на
стабилност и увереност при движение и намаляване на риска от падания
и наранявания.

Препоръчително е упражнеията за подобряване на равновесието да се изпълняват ежеседмично – два или три пъти.

ПРИМЕРНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА РАВНОВЕСИЕТО



Тай Чи не само тренира равновесието, но нежно укрепва и заздравява вашите мускули.



Стоенето на един крак е класически начин за тренировка на равносието -опитайте го пред мивката у дома!

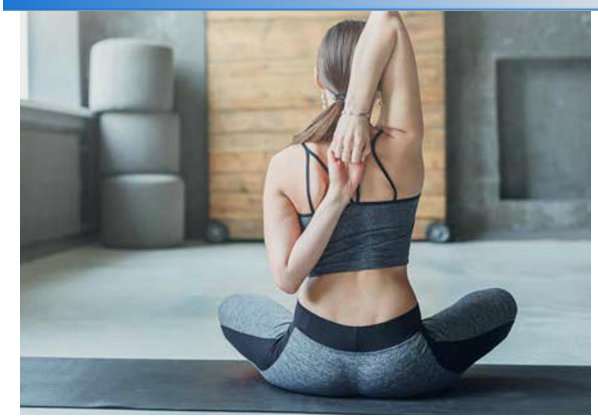


Тези упражнения работят за мускулите в предната част (повдигане на пръсти) и в задната част (повдигане на пети) на подбедрицата.

При проблеми с равновесието си осигурете стабилна опора близо до вас (стол, маса или стена) на която можете да се опрете при необходимост!

PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

ОЙКА



брата стойка е важна за ддържане на здрав гръбначен стълб, за намаляване на натиска върху ставите и мускулите и за подобряване на равновесието. Има различни начини за тренировка на стойката, които включват захващане на ръцете зад раменете, кръгови движения на врата, стягане на долните коремни мускули и разтягане на гръбначния стълб при сядане и ставане. За да научите как да изпълнявате отделните упражнения, консултирайте се с лекар по физикална и рехабилитационна медицина или вижте националните указания, посочени на стр.8.

КОЛКО ЧЕСТО ТРЯБВА ДА ИЗПЪЛНЯВАМЕ УПРАЖНЕНИЯТА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ЗДРАВИНАТА НА КОСТИТЕ И МУСКУЛИТЕ?

Независимо, че препоръките са различни, трябва да изпълнявате упражненията **в продължение на около 30 до 40 мин три до четири пъти седмично**, като редувате упражненията с натоварване и упражненията за укрепване на мускулите. **Изпълнявайте упражнения за подобряване на равновесието поне два-три пъти седмично.**

30-40
МИНУТИ 3-4 ДНИ СЕДМИЧНО

3-4
ДНИ СЕДМИЧНО НАТОВАРВАНЕ И УКРЕПВАНЕ НА МУСКУЛИТЕ

2-3
ДНИ СЕДМИЧНО РАВНОВЕСИЕ И СТОЙКА

PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

са от голяма полза, ъстояние на костите!

- ...о увеличавайте интензивността на упражненията.
- **Загрявайте (напр. с разтягане) преди започване на упражненията и наблюдавайте тялото си.** Известно напрежение в мускулите е нормално, но не и болка.
- **Намерете този тип физическа активност, която ви харесва –** така е по-вероятно да я изпълнявате продължително време.
- **Ако костите ви са чупливи вследствие на остеопороза, или ако сте с намалена мускулна сила,** добре е да се консултирате с лекар по физикална и рехабилитационна медицина, който да ви насочи или изготви безопасна и ефективна програма за комплекс от физически упражнения.

ДОПЪЛНИТЕЛНИ НАСОКИ И УКАЗАНИЯ

Националните дружества по остеопороза предоставят препоръки и програми с упражнения за пациенти с остеопороза.

Препоръки на английски език, част от които са с илюстрации, могат да се намерят на следните уеб-страници:

https://theros.org.uk/information-and-support/osteoporosis/living-with-osteoporosis/exercise-and-physical-activity-for-osteoporosis/

https://osteoporosis.ca/exercise-recommendations/

https://www.bonehealthandosteoporosis.org/preventing-fractures/exercise-to-stay-healthy/

https://healthybonesaustralia.org.au/your-bone-health/exercise-bone-health/

Издава се на български език от Асоциация „Жени без остеопороза“,
член на Международната фондация по остеопороза – IOF

www.osteonet.net **Асоциация ЖЕНИ без остеопороза**

Медицинска редакция: д-р Мая Желева

©2022 International Osteoporosis Foundation

T +41 22 994 01 00 | **Email** info@osteoporosis.foundation
www.osteoporosis.foundation

WorldOsteoporosisDay October20 IOF

Литература: *Препоръките с упражнения са частично адаптирани от насоките на Кралското дружество по остеопороза на Великобритания*