

ZŁAMANIE !



Jeśli skutkiem upadku doznałaś (eś) złamania:

- w nadgarstku (kości promieniowej)
- w barku (kości ramiennej)
- w biodrze (szyjki kości udowej)
- w kręgosłupie
- lub w innym miejscu



Jeżeli obniżył Ci się wzrost

**TO MOŻE ŚWIADCZYĆ O TYM, ŻE MASZ OSTEOPOROZĘ I KRUCHE KOŚCI.
PRAWDOPODOBNIENIE GROŻĄ CI **NASTĘPNE ZŁAMANIA !****

Skontaktuj się z Twoim lekarzem (rodzinnym, ortopedą, reumatologiem) i porozmawiaj z nimi o ewentualnym przeprowadzeniu badań na osteoporozę. Osteoporoza może być leczona w celu zapobiegania kolejnym złamaniom.



Jeśli masz 50 lub więcej lat i miałaś (eś) jedno z ww. złamań lub zdarzyło Ci się upaść:

- zażywaj codziennie: wapń i witaminę D
(*dawki i ewentualne dodatkowe leczenie ustal z lekarzem*)
- prowadź aktywny tryb życia:
ćwicz, uprawiaj sport, spaceruj co najmniej 1/2 godziny dziennie.

Ruch może zastąpić wiele leków ale żaden lek nie zastąpi ruchu !!

ZAPOBIEGAJ UPADKOM !

Usuń przeszkody w domu, uważaj poza domem
Porozmawiaj o tym z lekarzem.

Więcej informacji: www.osteoporoza.pl

Zakład Chorób Kości i Stawów CMUJ
Polskie Towarzystwo Osteoartrologii

31-501 Kraków, Kopernika 32
e-mail: kontakt@osteoporoza.pl