

ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОПОРОЗА В КАНАДЕ

Упражнения и Медикаментозное Лечение 

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРЕПКИХ КОСТЕЙ



СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

- Минимум 2 раза в неделю
- Упражнения для ног, спины, груди, рук
- Используйте веса или эспандеры
- Укрепляет мышцы для поддержки костей



УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ

- Каждый день
- Тай-чи, стояние на одной ноге
- КРИТИЧНО для предотвращения падений
- Большинство переломов - из-за падений!



АЭРОБНАЯ АКТИВНОСТЬ

- 150 мин/неделю
- С весовой нагрузкой: Ходьба, танцы
- Плавание/велосипед полезны для сердца, но меньше для костей

4. МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Лекарства снижают риск переломов на 30-70%. Рекомендуются при высоком риске.

БИСФОСФОНАТЫ (Алендронат):	Первая линия. Таблетка раз в неделю/месяц. Натощак, стоя/сидя.
ДЕНОСУМАБ (Prolia):	Инъекция раз в 6 месяцев. Очень эффективно. Нельзя пропускать.
АНАБОЛИКИ (Ромосозумаб):	Строит новую кость. Для очень высокого риска. Инъекции.
ГОРМОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ:	Вариант для некоторых женщин в менопаузе.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПАДЕНИЙ

- ✓ Уберите ковры и шнуры
- ✓ Установите поручни в ванной
- ✓ Используйте ночники
- ✓ Носите нескользящую обувь дома
- ✓ Проверьте лекарства, вызывающие головокружение

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ: Обсудите риск переломов с врачом. Посетите osteoporosis.ca. Помните: Никогда не поздно защитить свои кости.