**1 .)Osteoporóza** (rednutie kosti) je ochorenie látkovej výmeny kostného tkaniva, ktorá sa prejavuje ubúdaním množstva kostnej hmoty a poruchami mikroarchitektúry kosti, čo vedie k oslabeniu pevnosti kosti a tým k zvýšenej lámavosti.

Osteoporóza - Epidémia tretieho tisícročia. Odhaduje sa, že rizikom osteoporotickej zlomeniny je ohrozená asi každá tretia žena a asi každý šiesty muž vo veku nad 50 rokov. Nárast výskytu osteoporózy sa pripisuje jednak starnutiu populácie (stále viac osôb sa dožíva vyššieho veku) a jednak zmenou životného štýlu.

PREVENCIA

-dostatočná váhonosná záťaž kostí (chôdza, alebo stoj vo vzpriamenej polohe) a správna výživa (hlavne dostatočný prívod vápnika).

**2. Skolióza** je chorobné vychýlenie chrbtice nabok. Príčiny vzniku:

viac ako 80% prípadov predstavuje neznáma príčina ochorenia. Väčšinou sa objavuje v detstve vo veku od 10-18 rokov. Príčinou môže byť jednostranné pracovné zaťaženie a množstvo prípadov vzniká na genetickom podklade... Niektoré prípady sa môžu objaviť po zápaloch okolia chrbtice.

*Príznaky*:

-zvyčajne bez bolesti -jedno rameno sa zdá byť vyššie ako druhé -nerovná panva -vyčnievajúca lopatka - únava po dlhom sedení alebo státí

**3. Rachitída** alebo **krivica** je ochorenie z nedostatku vitamínu D v detstve, keď ešte nebola dokončená osifikácia. Deti majú skrivené dlhé kosti, najmä dolných končatín, kriví sa však aj chrbtica a rebrá, deformuje sa panva a lebka.

V ostatných rokoch táto choroba v našich krajinách prakticky vymizla. Je to výsledok sústavnej zdravotnej starostlivosti, pravidelných kontrol detí od narodenia, prevencie i spôsobu života. Deti majú možnosť často byť na slnku. Slnečné žiarenie podporuje vznik vitamínu D v tele, a zabraňuje tak vzniku rachitídy.