**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](https://sk.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn_D) v detstve, keď ešte nebola dokončená osifikácia. Deti majú skrivené dlhé kosti, najmä dolných končatín, kriví sa však aj [chrbtica](https://sk.wikipedia.org/wiki/Chrbtica) a [rebrá](https://sk.wikipedia.org/wiki/Rebr%C3%A1), deformuje sa [panva](https://sk.wikipedia.org/wiki/Panva) a [lebka](https://sk.wikipedia.org/wiki/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.