

OSTEOPOROZ

Osteoporoz, düşük kemik kütlesi ve kemik dokusunun mikro-mimarisinin bozulması sonucunda kemik kırılabilirliğinde ve kırık eğiliminde artışla sonuçlanan ilerleyici bir metabolik kemik hastalığıdır. Osteoporotik fragilite kırığı her iki cinsten görülebilir ve düşük kemik yoğunluğu ile ilişkili başlıca vertebral kolon, kalça, önkol, omuz kırıklarıdır. Kalça kırıkları, osteoporozun en önemli komplikasyonudur. Osteoporoz, toplumda genel olarak bir kadın hastalığı olarak algılanmaktadır; oysa osteoporoz tanısı alan erkeklerin sayısı gün geçtikçe artmaktadır.

Klinik Değerlendirme

- Her muayenede hastaların boy ve kilo ölçümü yapılmalıdır. Yıllık olarak boy ölçümü yapılmalıdır. Bu şekilde vertebral kırıklar saptanabilir.
- Bir önceki yıl içindeki düşmelerin hikâyesi sorgulanmalıdır. Eğer bir düşme varsa, düşme ve kırık riski için yeniden değerlendirme yapılmalıdır.
- Hastanın ellerini kullanmadan sandalyeden kalkıp kalkmadığı sorgulanmalıdır.

Kemik Sağlığı için Yaşam Tarzı Değişiklikleri: Yaşa ve cinsiyete göre yaşam boyu yeterli kalsiyum alımının sağlanması, vitamin D yeterliliğinin temin edilmesi, dengeli beslenmenin sağlanması, sigara içiminin önlenmesi ve alkol alımının kısıtlanması, kafein düzeyinin <200 mg/gün olması, düzenli ağırlık taşıyıcı egzersizler yapılması, düşmelere önleyici tedbirlerin alınması ve kalça koruyucuların kullanımının önerilmesi.

Egzersiz: Osteoporozlu veya osteoporoz riski olanlarda egzersiz; fizik fonksiyonu artırır, ağrıyı kontrol eder, dengeyi ve kas gücünü iyileştirerek hayat kalitesini yükseltir.

- Osteoporozlu veya osteoporoz riski olanlarda hastanın yaşına ve fonksiyonel kapasitesine uygun rezistans eğitimi içeren veya ağırlık taşıyıcı aerobik egzersizler önerilmektedir.
- Vertebra kırığı geçirmişlerde, gövde dengesini artıran, böylece güçsüzlüğü ve postural anormallikleri kompanse edebilecek egzersizler önerilir
- Öne hatta yana doğru eğilme tarzındaki hareketler omurga kırıklarını arttırabilir, yapılmamalıdır.
- Denge üzerine yoğunlaşan "tai chi" veya denge/yürüme eğitimlerini içeren egzersizler düşme riski olanlar için yararlıdır.
- Özellikle bakım evinde yaşayan ve kırık riski yüksek olan yaşlı hastalarda kalça koruyucu aparatların kullanımı düşünülmelidir.
- Ömür boyu düzenli ağırlık taşıyıcı egzersizler (30-40 dakikalık yürüme) haftanın birçok günü birkaç dakika sırt ve postür egzersizleri tavsiye edilir.
- Premenopozal genç kadında yapacağı egzersizin östrojen düzeyinde azalmaya yol açacak yoğunlukta olmamalıdır.
- Yüzmenin, ağırlık egzersizi olmaması nedeniyle, kemik kütlesini arttırdığı yönünde veri yoktur, ancak kas gücünü arttırması nedeniyle faydalı olabilmektedir.

Düşmenin Önlenmesi: Kırığın önlenmesinde önemli bir adımdır. Düşmeleri önleyecek ev içi düzenlemeler, koruyucu giysi, aparat, yardımcı cihaz kullanımları, yürüme ve denge egzersizleri hastaya öğretilmelidir. Düşmeye sebep olabilecek diğer sağlık problemleri için gerekli yönlendirmeler ve tedaviler yapılmalıdır.