


VJEŽBE KOD OSTEOPOROZE

Osteoporoza je bolest kod koje dolazi do smanjenja koštane mase i smanjenja gustoće kostiju.



Osnova nefarmakološkog pristupa u prevenciji i liječenju osteoporoze je tjelesna aktivnost.



 Preporučuje se vježbanje svakodnevno po pola sata. Vježbe je potrebno raditi polako i pravilno. U početku svaku vježbu treba ponoviti 2 do 3 puta, a zatim postupno povećavati broj ponavljanja.

1. VJEŽBA

Izvodi se u sjedećem položaju. Potrebno je saviti ruke u laktovima i s dubokim udisajem potiskivati unazad ruke i ramena. Ostati u tom položaju nekoliko sekundi, a zatim s izdisajem vratiti ruke u početni položaj.



2. VJEŽBA

Izvodi se u ležećem položaju, na boku. Potrebno je glavu položiti na ispruženu ruku, a drugom se rukom oslonite na podlogu. Podignite ispruženu nogu, a zatim ju vratite u početni položaj. Istu vježbu ponoviti i na drugom boku.



3. VJEŽBA

Izvodi se u stojećem položaju. Pri izvođenju vježbe možete se pridržavati uz stolicu. Prvo udahnite, a zatim na izdah pomičite nogu u natrag. Uz udah nogu vratite u početni položaj, a nakon nekoliko ponavljanja istu vježbu ponovite i s drugom nogom.



4. VJEŽBA

Izvodi se u sjedećem položaju. Vježba se izvodi pomoću utega u rukama, na način da prvo udahnate, a na izdah podižete ruke prema gore (iznad glave). Zatim uz udah vraćate ruke u početni položaj. Ponoviti nekoliko puta.



5. VJEŽBA

Izvodi se tako da sjednete na rub stolice, tako da ste dobro oslonjeni na stopala koja su širini kukova. Udahnite, a na izdah ustanite POMOĆU NOGU, A NE RUKU. Uspravno stanite, udahnite pa se na izdah vraćate u sjedeći položaj. Vježbu ponoviti nekoliko puta.

