

CONSIGLI COMPORTAMENTALI UTILI A RIDURRE IL RISCHIO DI FRATTURA IN CHI E' AD ALTO RISCHIO

(aggiornato a Gennaio 2012)

La **FRATTURA** è la conseguenza più grave e temibile dell'Osteoporosi. Una donna (o anche un uomo) con "ossa fragili" (cioè affetti da "Osteoporosi" o anche da "Osteopenia" con elevato rischio di frattura") non andranno mai incontro nella loro vita a una FRATTURA se non subiranno un trauma o caduta anche "minimi"

COME RIDURRE LA PROBABILITA' DI TRAUMI E CADUTE

1. Tenere luci notturne o una torcia vicino al letto, nell'atrio o nel corridoio della casa, in bagno ed in ogni altra stanza in cui si può avere bisogno di camminare di notte
2. I tappeti devono essere assicurati al pavimento tramite appositi sottotappeti antiscivolo
3. Non tenere ingombri, fili elettrici dove si è soliti camminare per non inciamparvi
4. Salendo sulle scale reggersi alla ringhiera
5. Assicurarsi che la luce sia accesa prima di scendere o salire le scale e che i gradini siano ben illuminati
6. Non lasciare gli animali domestici camminare troppo vicino ai piedi
7. Usare scarpe con tacco basso che supportino il piede con soles di gomma antiscivolo
8. Non cercare di spostare da soli mobili pesanti
9. Non arrischiarsi ad aprire porte e finestre pesanti o bloccate
10. Durante tutte le attività domestiche tenere la testa e le spalle indietro rispetto alle anche
11. Mantenere la schiena dritta mentre ci si piega sulle ginocchia e sulle gambe
12. Quando si utilizza l'aspirapolvere, si spazza o si rastrella il giardino, muoversi spostandosi avanti e indietro piuttosto che stare fermi sul posto
13. Evitare in genere qualsiasi comportamento che possa essere facile motivo di caduta o trauma
14. Ed infine...se si è obesi, ridurre il peso ! un carico di chili troppo elevato su uno scheletro fragile, soprattutto nel caso del femore, può essere causa di frattura inaspettata anche in assenza di una caduta o trauma evidenti !

Prof. Dr. Francesco Saverio Pansini

Poliambulatorio-Laboratorio Analisi Estense, Via B. di S. Stefano 3, Ferrara (FE) (Info: Tel. 0532.205877)
Email: eriopan@gmail.com – Web: www.francescosaveriopansini.it