

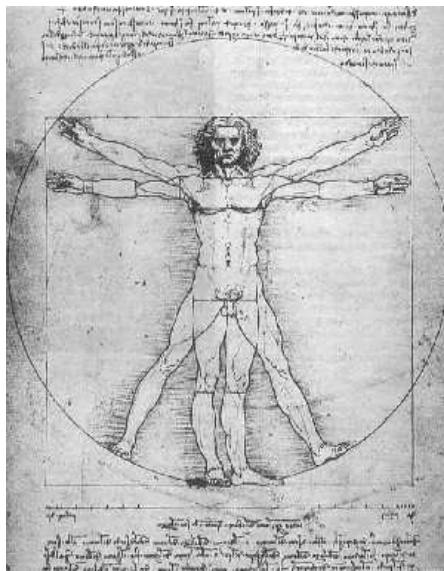




**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ: ΣΕΥΠ
ΣΧΟΛΗ: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

**ΕΚΠΟΝΗΣΗ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ,
ΜΕ ΘΕΜΑ:**

*“ Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην αντιμετώπιση της
οστεοπόρωσης-φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση ”*



ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΠΟΡΦΥΡΙΑΔΟΥ-ΑΓΓΕΛΙΔΟΥ ΑΝΘΗ

**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ: ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ
ΜΕΪΤΟΝΙΔΟΥ ΕΙΡΗΝΗ**

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2007

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΑ ΟΣΤΑ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

1.1 Οστεολογία	8
1.2 Οστά: Οι ιδιότητες και η σύστασή τους	8
1.3 Μικροσκοπική σύσταση οστών	8
1.3.1 Μορφές οστίτη ιστού	9
1.4 Μακροσκοπική κατασκευή οστών.....	11
1.5 Ποικιλίες οστών	13
1.6 Κατασκευή των οστών.....	13
1.7 Διάπλαση των οστών-Οστεογένεση	14
1.8 Αύξηση των οστών	15
1.9 Μεταβολές των οστών	16
1.10 Φυσιολογία των οστών	17
1.11 Σχέση του φαινομένου της σύζευξης και της οστεοπόρωσης	20
1.12 Ομοιοστασία του ασβεστίου (Ca).....	21
1.13 Οστική ανακατασκευή και οστεοπόρωση	23
1.13.1 Παράγοντες που ελέγχουν την οστική ανακατασκευή	24
1.14 Μεταβολές της οστικής μάζας με την ηλικία	24



ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ

2.1 Ορισμός	28
2.2 Επιδημιολογία	29
2.3 Τύποι οστεοπόρωσης	32
2.3.1 Καθολική οστεοπόρωση	32
2.3.2 Εντοπισμένη οστεοπόρωση	35
2.4 Αιτίες οστεοπόρωσης (τι προκαλεί την οστεοπόρωση).....	36
2.5 Παράγοντες κινδύνου	39
2.5.1 Οι μη τροποποιήσιμη και οι τροποποιήσιμη παράγοντες κινδύνου για την οστεοπόρωση	39
2.5.2 Ομαδοποίηση των παραγόντων κινδύνου με βάση τους τύπους της οστεοπόρωσης	41
2.6 Κλινική εικόνα	42

2.7 Συμπτώματα.....	43
2.7.1 προβληματικές καταστάσεις στην μεταμηνόπαυσιακή οστεοπόρωση τύπου I	43
2.7.2 Προβληματικές καταστάσεις στην οστεοπόρωση τύπου II	46
2.8 Διάγνωση	48
2.8.1 Μέθοδοι διάγνωσης	48
2.8.2 ποιος πρέπει να κάνει μέτρηση της οστικής πυκνότητας (BMD)	50
2.8.3 Σε ποιες περιοχές γίνεται η μέτρηση της οστικής πυκνότητας.....	51
2.9 Διαγνωστικά κριτήρια- Διαφορική διάγνωση.....	52
2.9.1 Τυποποιημένα διαγνωστικά κριτήρια	52
2.9.2 Διαφορική διάγνωση.....	52
2.10 Πρόληψη	53
2.10.1 Πρωτογενής πρόληψη.....	53
2.10.2 Δευτερογενής πρόληψη	55
2.11 Θεραπεία	55
2.12 Διατροφή.....	59
2.12.1 Συνέπειες από υπερβολική απώλεια βάρους.....	62
2.12.2 Ειδικές δίαιτες.....	63



ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ: ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ

3.1 Η άσκηση και η σημασία της.....	67
3.1.1 Κοινωνικά και οικονομικά οφέλη της φυσικής δραστηριότητας	68
3.2 Φυσιοθεραπευτική αντιμετώπιση	70
3.2.1 Αξιολόγηση.....	70
3.2.2 Φυσιοθεραπευτικές ενέργειες	71
3.2.3 Στόχοι.....	71
3.3 Ανασκόπηση ερευνών.....	72
3.3.1 Επίδραση της άσκησης στα οστά.....	72
3.3.2 Άσκηση και οστική μάζα	73
3.4 Οστεοπόρωση σε διάφορες ηλικίες	81
3.4.1 Οστεοπόρωση, παιδιά και έφηβοι.....	81
3.4.2 Οστεοπόρωση και γυναίκες	84
3.4.3 Οστεοπόρωση και άντρες	88
3.4.4 Οστεοπόρωση και τρίτη ηλικία	93
3.5 Πρόληψη των πτώσεων	95
3.5.1 Επιδημιολογία	95

3.5.2 Εσωτερικοί-Εξωτερικοί παράγοντες.....	95
3.5.3 Φυσική δραστηριότητα και πτώσεις.....	96
3.5.4 Συμβουλές για αποφυγή των πτώσεων.....	97
3.6 Η άσκηση ως μέσο παρέμβασης και αποκατάστασης στην οστεοπόρωση.....	98
3.7 Επιλογή της σωστής άσκησης.....	99
3.8 Προπονητικές αρχές που πρέπει να ληφθούν υπ' όψιν για το σχεδιασμό ενός προγράμματος άσκησης στην οστεοπόρωση.....	100
3.9 Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης στην οστεοπόρωση.....	101
3.9.1 Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης στην οστεοπενία.....	102
3.9.2 Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης στα πρώτα στάδια της οστεοπόρωσης.....	102
3.9.3 Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης στη σοβαρή οστεοπόρωση.....	102
3.10 Η ζωή του οστεοπορωτικού.....	104

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

4.1 Προγράμματα ασκήσεων και κινησιοθεραπεία.....	112
4.2 Πρόγραμμα κινησιοθεραπείας.....	113
4.3 Πρόγραμμα ασκήσεων στην οστεοπόρωση (I).....	126
4.4 Προγράμματα ασκήσεων στην οστεοπόρωση (II).....	129
4.5 Ασκήσεις στην τρίτη ηλικία.....	138
4.5.1 Ισορροπία και λειτουργικότητα.....	140
4.5.2 Σύσφιξη και λειτουργικότητα.....	150
4.5.3 Βηματισμοί σε step και λειτουργικότητα.....	161
4.5.4 Ενδυνάμωση και λειτουργικότητα.....	166

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	174
---------------------------	------------