

Osteoporóza, artróza

Onemocnění pohybového aparátu se nejčastěji projevuje formou aseptického zánětu mechanicko-iritačního původu, který vzniká jako součást dlouhodobého sportovního a pracovního přetížení či zánětlivé komplikace degenerativních nemocí kloubů, svalů, šlach a úponů. Mezi časté onemocnění pohybového aparátu zejména ve vyšším věku u žen patří osteoporóza.

Role zdravotníků v prevenci nejčastějších onemocnění pohybového aparátu - artrózy a osteoporózy:

- zjistí pracovní anamnézu pacienta s ohledem na riziko nadměrné jednostranné zátěže
- zjistí úroveň pohybové aktivity pacienta s ohledem na nepřiměřenou zátěž kloubů při některých druzích sportu a doporučí vhodné druhy sportu (turistika, plavání, cyklistika)
- informuj pacienta o významu pravidelného cvičení, které není příliš silové a jednostranně nezatěžuje určité klouby jako prevenci rozvoje osteoporózy
- jasně doporučí pacientovi přestat kouřit
- motivuj pacienta k udržování optimální váhy, případně redukci nadváhy či obezity, nošení vhodné obuvi
- motivuj pacienta k zdravému stravování s dostatkem vitamínů a minerálů ve stravě
- doporučí pacientům od středního věku užívat doplňky stravy, jako např. kolagen, vitamíny D, E
- doporučí pacientovi, aby jeho denní příjem kalcia byl 1000-1500 mg
- informuj pacienty od 50 let věku výše, že většina zdravotních pojišťoven hradí preventivní vyšetření osteoporózy denzitometrickým vyšetřením 1x ročně