**Na osteoporózu si zakládáme už v dětství – kdo se nehýbal, bude mít problém**

**PRAHA, 6. ŘÍJNA 2022 – Osteoporóza neboli řídnutí kostí ohrožuje až milion Čechů. Ve věku nad 50 let postihuje dokonce každou třetí ženu a pátého muže. Základy nemoci ale vnikají už v dětství. Rizika spojená s „neviditelnou“ nemocí připomíná 20. říjen – Světový den osteoporózy.**

Ostré bolesti zad, shrbené držení těla, neschopnost hlubokého dýchání. Prvním příznakům osteoporózy většina lidí nevěnuje pozornost. „Mnoho pacientů své problémy mylně pokládá za přirozené projevy stárnutí. Kulatí se jim záda, snižuje výška postavy, a to až o tři centimetry, stěžují si na bolesti páteře a dlouhých kostí, mají potíže při hlubokém nádechu do břicha – nic z toho ale nepovažují za podstatné, výrazným způsobem je to nelimituje, takže podobné signály přehlíží. Včasná diagnostika přitom výrazně napomáhá zpomalit nebo zastavit progres nemoci,“ upozornila hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Osteoporóze se přezdívá „tichý zloděj“ – přichází pomalu, bez větších známek onemocnění, až najednou udeří v podobě nepříjemné zlomeniny. „Jedná se o postupující onemocnění kosterní soustavy, které ubírá kosterní hmotu a snižuje i pevnost kostí. Celý proces se většinou děje v tajnosti, dokud na něj neupozorní první fraktura bez zjevných příčin. Stačí i minimální náraz nebo upadnutí. Mezi typické osteoporotické zlomeniny patří zlomené obratle, dolní části předloktí nebo krčky stehenních kostí, které bývají velmi závažné,“ poukázala fyzioterapeutka.

Jednou z hlavních prokázaných příčin vzniku osteoporózy je nedostatek vápníku v organismu a až 60procentní vliv studie přisuzují dědičnosti. Víc ohroženy jsou ženy než muži, a to především při předčasné menopauze. „Tyto faktory označujeme jako neovlivnitelné, neméně důležitý je ale také zdravý životní styl a ten máme ve své moci. Můžeme dbát na výživu bohatou na vápník a vitamín D a hlavně se věnovat pravidelné pohybové aktivitě, protože právě přiměřená tělesná zátěž přímo podporuje vznik a přestavbu kostí. Je paradoxní, že i když se osteoporóza vyskytuje především u starších ročníků, zakládáme si na ni už od mala a v nadsázce ji můžeme přirovnat k ‚dětské nemoci‘. Tvorba kostní hmoty a kosterního aparátu totiž probíhá do třiceti let, poté začne ubývat. Pokud jsme se jako děti a během dospívání nebyli zvyklí hýbat, později se to na kostech projeví,“ uvedla Iva Bílková.

Rozvoj osteoporózy může sekundárně způsobovat i dlouhodobé užívání léků ovlivňujících metabolismus vápníku, jako jsou například glukokortikoidy. „Mezi onemocnění, která mají ve svých důsledcích vliv na kostní tkáň a mohou tak zapříčinit vznik osteoporózy, patří například poruchy štítné žlázy, revmatoidní artritida, diabetes mellitus 1. typu, stavy po transplantacích, onkologická onemocnění či chronická gastrointestinální onemocnění,“ doplnila odbornice.

Podle Státního zdravotního ústavu trpí osteoporózou sedm až deset procent světové populace. Vzhledem ke zvyšování průměrné délky života se navíc počty pacientů neustále zvyšují. Přesto je léčeno odhadem jen 10 až 20 procent nemocných. Při diagnostice osteoporózy hraje významnou úlohu fyzioterapie, která dokáže zamezit dalšímu řídnutí kostí a posílit svalový aparát na základě vhodných cvičení. „Aktivní léčba osteoporózy spočívá v medikaci, převážně antiresorpčními léky, které tlumí odbourávání kostní hmoty, a osteoanabolickými léky, zvyšujícími novotvorbu kostní tkáně. Ve fyzioterapeutické léčbě se zaměřujeme na cvičení správného držení těla, centraci nosných kloubů a trupu a odstranění svalových dysbalancí. S pacienty cvičíme techniky pro uvolnění napětí měkkých tkání a zlepšení pohybových funkcí i koordinace. Nejenomže ulevují od bolesti, ale jsou také vhodnou prevencí proti pádům a zlomeninám. K moderním metodám patří také léčba pomocí fokusované rázové vlny, u níž se prokázal pozitivní vliv na stimulaci novotvorby kostní tkáně v krátkém období po aplikaci,“ popsala Iva Bílková.

V rámci prevence a léčby osteoporózy je ideální jakýkoli pohyb ve vzpřímené poloze proti gravitaci – běh, chůze, populární nordic walking, tanec nebo cvičení s vlastní vahou, jako například jóga či pilates. S výběrem vhodné aktivity může pomoci fyzioterapeut, ovšem vůle a ochota hýbat se alespoň půl až tři čtvrtě hodiny čtyřikrát týdně závisí na pacientovi. Významnou součástí léčby je také úprava jídelníčku, omezení kofeinu, alkoholu, vyvarování se kouření a nadmíry stresu.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta a koncept masáží FYZIOpress která kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již přes 30 tisícům klientů. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.