

**Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Chirurgii Urazowej
im. dr. Janusza Daaba w Piekarach Śląskich**



OSTEOPOROZA

**poradnik dla pacjentów
na przykładzie zaleceń dla pacjentów
Oddziału IV
Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
i Neurotraumatologii**

Opracował:
**Agnieszka Piwoń
Daniel Spyrka**

Piekary Śląskie 2024

Poradnik ten nie ma na celu zastąpienia fachowej porady medycznej, którą może udzielić tylko lekarz, ale dostarczyć wiarygodnych informacji na temat osteoporozy.

Osteoporoza jest chorobą, której nie można wyleczyć, jednakże możemy przeciwdziałać jej skutkom i nauczyć się z nią żyć.

Należy w tym celu stosować tak zwaną szeroką profilaktykę, tzn: prawidłową dietę uzupełnioną o preparaty wapnia i leki, prowadzić aktywny tryb życia, rzucić nałogi i zadbać o swoje bezpieczeństwo.

Mam nadzieję, że zawarte w tym poradniku informacje okażą się Państwu przydatne.

OSTEOPOROZA jest to choroba metaboliczna całego układu kostnego, która prowadzi do zmniejszania masy kości i osłabienia jej właściwości mechanicznych, co przejawia się zwiększonym ryzykiem złamań.

MIEJSCA NAJCZĘSTSZYCH ZŁAMAŃ TO;

- kręgosłup
- biodro (koniec bliższy kości udowej)
- oraz nadgarstek (koniec dalszy kości promieniowej)

OSTEOPOROZĘ DZIELIMY NA:

1. PIERWOTNĄ – do jej przyczyn należą

- menopauza (zwłaszcza wczesna)
- zaawansowany wiek.

2. WTÓRNĄ- do jej przyczyn należą:

- zaburzenia hormonalne (nadczynność przytarczyc, tarczycy , kory nadnerczy),
- zaburzenia wchłaniania lub niedobór witaminy D, oraz wapnia,
- długotrwałe unieruchomienie, mogące spowodować zmiany osteoporotyczne nawet u młodych osób,
- działania niepożądane leków, np. heparyna, barbiturany,
- choroby, którym towarzyszy osteoporoza: reumatoidalne zapalenie stawów, cukrzyca, kamica nerkowa,
- mała aktywność fizyczna.

CZYNNIKI RYZYKA:

NIEPODLEGAJĄCE MODYFIKACJI:

- wiek,
- płeć,

PODLEGAJĄCE MODYFIKACJI:

- niedobór hormonów (estrogenów – u kobiet) płciowych lub skrócenie ich działania (wczesna menopauza), niedobór testosteronu – u mężczyzn
- mała aktywność fizyczna,
- dieta niedoborowa,
- choroby wyniszczające,
- palenie papierosów,
- alkoholizm,

OBJAWY OSTEOPOROZY:

W początkowej fazie choroba przebiega bezobjawowo. W zaawansowanym okresie do najczęstszych jej objawów należą:

- obniżenie wzrostu (złamania kompresyjne kręgow i ból kręgow, powstanie nadmiernej kifozy piersiowej – garb starczy),
- bóle kości długich pod wpływem obciążenia,
- bóle kości przy niewielkich urazach (szyjki kości udowej, kości ramiennej, kości promieniowej – w okolicy nadgarstka).

BADANIA SPECJALISTYCZNE:

1. DESYTOMETRIA – badanie do oceny gęstości mineralnej kości – BMD, stosuje się je w odniesieniu do części kośćca – miejsc, gdzie najczęściej dochodzi do złamań. Dane z tego badania przedstawiane są jako:

- **T- Score** (por. do gęstości kości osób młodych)
- **Z- Score** (por. do gęstości osób w tym samym wieku)

2. BADANIE LABOLATORYJNE KRWI I MOCZU – w celu określenia poziomu wapnia i fosoru

3. ZDJĘCIE RTG – pokazuje tylko bardzo zaawansowaną osteoporozę lub złamanie osteoportyczne.

4. TK -tomografia komputerowa – do oceny złamania kręgow i możliwości leczenia operacyjnego.

LEKI STOSOWANE W LECZENIU OSTEOPOROZY:

- Bisfosfoniany
- Preparaty wapnia
- preparaty witaminy D
- Kalcytonina łososiowa.

ZŁAMANIA OSTEOPOROTYCZNE KRĘGOSŁUPA MOGĄ PRZEBIEGAĆ W DWÓCH POSTACIACH:

- W pierwszej, na przebiegu lat trzony kręgów (najczęściej piersiowych) ulegają stopniowym złamaniom, co powoduje przewlekłe dolegliwości bólowe i prowadzi do stopniowego obniżania się kręgów, deformacji sylwetki, zmiany klatki piersiowej,
- W drugiej postaci , dolegliwości bólowe powstają nagle o są bardzo silne – uniemożliwiają chodzenie i stanie.

LECZENIE:

Typowe leczenie złamań osteoporotycznych kręgosłupa polega na stosowaniu leków przeciwbólowych, gorsetów oraz szybkiej rehabilitacji ruchowej.

Jednakże w znaczącym odsetku złamań, leczenie to nie pomaga, a przewlekłe dolegliwości bólowe ograniczają wykonywanie codziennych czynności życiowych .

W tym przypadku jedną z opcji leczenia jest **Vertebroplastyka i Kyfoplastyka.**

VERTEBROPLASTYKA – jest to wypełnienie cementem kostnym złamanego trzonu kręgu. Jest małoinwazyjną metodą stabilizacji osteoporotycznego złamania trzonu kręgu u starszych ludzi. Celem tego zabiegu jest uwolnienie pacjenta od dolegliwości bólowych i przywrócenie mu możliwości wykonywania codziennych czynności.

Operacja polega na przezskórnym wprowadzeniu specjalnej igły do trzonu złamanego kręgu pod kontrolą monitor RTG (na którym ortopeda może kontrolować prawidłowe położenie igły), a następnie podaniu przez igłę płynnego cementu kostnego, który tężeje po około 20 minutach. W razie potrzeby istnieje możliwość podania cementu do kilku złamanych kręgów.

Po zabiegu zaleca się kilkugodzinne leżenie i pionizację w dobie zabiegu.

KYFOPLASTYKA – jest to wypełnienie cementem kostnym złamanego trzonu kręgu po uprzednim rozprężeniu go za pomocą balonu.

PROFILAKTYKA :

CO NALEŻY ZROBIĆ, ŻEBY ZAPOBIEC DOLEGLIWOŚCIOM ZE STRONY KRĘGOSŁUPA LUB ZMNIEJSZYĆ ICH NASILENIE?

WZIĄĆ POD UWAGĘ:

1 Aktywność fizyczną – rodzaj i sposób prowadzonej aktywności fizycznej odgrywa ogromną rolę w utrzymaniu masy kostnej, a tym samym ma wpływ na wytrzymałość kości.

Aktywność fizyczna musi być dostosowana do wieku i zaawansowania choroby!

Np. basen (gimnastyka w wodzie, pływanie), nordic walking, krótkie spacery, wychodzenie na słońce, aerobik.

2. Zaopatrzenie w sprzęt ortopedyczny:

- kule łokciowe,
- laski, balkoniki,
- gorsety,
- prostotrzymacze,
- obuwiu itp.

FIZJOTERAPIA

- zapobieganie bólowi: ostrożny masaż manualny, masaż podwodny, elektroterapia, ćwiczenia czynne w odciążeniu,
- budowa siły mięśniowej: ostrożne ćwiczenia, krótkie napięcia, pozycja stabilna, kręgosłup najlepiej w pozycji poziomej,
- postawa i ruchomość w stawach: ćwiczenia mięśni posturalnych, nauka prawidłowej postawy – ćwicz plecy.

PRZESTRZEGAJĄC ŚRODKÓW BEZPIECZEŃSTWA MOŻESZ UCHRONIĆ SIĘ OD ZŁAMAŃ KOŚCI.

UNIKAJ!:

- unikaj nocnych spacerów na zewnątrz domu w słabo oświetlonym terenie, po mokrych lub oblodzonych powierzchniach,
- unikaj zażywania leków, które mogą zaburzyć Twoją równowagę,
- unikaj chodzenia po schodach bez zainstalowanej poręczy,
- unikaj chodzenia w butach na wysokich obcasach czy w tzw. „klapkach”.

BEZPIECZEŃSTWO

W DOMU:

- urządzić go w sposób wygodny i bezpieczny,
- usuń z przejść kable telefoniczne,
- każde pomieszczenie powinno być odpowiednio oświetlone,
- przy łóżku w nocy miej zawsze latarkę (sprawdzaj baterie)
- meble powinny być ustawione w taki sposób, aby był do nich łatwy dostęp,
- w łazience zainstaluj pomocne uchwyty i nocne oświetlenie: przy wannie/ kabynie natryskowej połóż matę antypoślizgową,
- fałdujące się dywany i wykładziny przymocuj do podłogi lub je usuń,
- zwróć uwagę na zwierzęta domowe (pies, kot) , oraz zabawki dziecięce.

CODZIENNIE:

- gdy chcesz po coś sięgnąć lub podnieść poproś o pomoc kogoś z bliskich,
- przedmioty codziennego użytku kładź w miejscach łatwo dostępnych dla siebie,
- jeśli chcesz zdjąć coś z wyższej półki, skorzystaj np. ze schodków,
- unikaj nadmiernego schylania się,
- nie podnoś ciężkich przedmiotów, nie rób niczego, co zwiększyłoby napięcie w okolicy pleców,
- jak chcesz podnieść jakiś przedmiot, nie schylaj się, kucnij utrzymując wyprostowane plecy lub poproś kogoś o pomoc kogoś z rodziny.

DIETA

Zaleca się spożywanie pokarmów bogatych w wapń, witaminę D. Zalecane są m.in. : mleko, jogurt naturalny, ser twarogowy, ser żółty, kefir, surowe ostrygi, sardynki z puszki z ośmi, łosoś z puszki z ośmi, krewetki z puszki, kapusta czerwona , lody, ser topiony.

Należy ograniczyć:

- napoje gazowane,
- sól kuchenną do 6g/ 24h,
- nadmiar białka zwierzęcego,
- mocną kawę i herbatę,

Można uzupełnić dietę o preparaty farmakologiczne:

- witamina D i jej aktywne formy,
- preparaty wapniowe.

PAMIĘTAJ O!:

- prowadzeniu odpowiedniej aktywności fizycznej,
- stosowaniu odpowiedniej diety żywieniowej,
- kontrolnych wizytach u lekarza,
- przyjmowaniu leków farmakologicznych zaleconych przez lekarza,
- wykonywaniu regularnych badań laboratoryjnych zaleconych przez lekarza,
- przestrzeganiu bezpieczeństwa osobistego.

JEŚLI PALISZ TYTOŃ – ZERWIJ Z NAŁOGIEM

NIE PIJ ALKOHOLU.