

OSTEOPOROOS JA LIIKUMINE

Mis on osteoporoos?

Osteoporoos ehk luu hõrenemine on luustiku süsteemne haigus, mis muudab luud hapraks ning seetõttu luumurru risk suureneb.

Luudes toimub pidevalt kaks protsessi, **luude ehitamine** ja **luude lammutamine**. Osteoporoosi korral on vana luukoe lagundamine kiirem kui uue moodustumine. Sellega väheneb vastupanuvõime traumadele – kasvab risk luumurru tekkeks.

Osteoporoosi riskifaktorid:

- ❖ Östrogeenide defitsiit – naised, kellel on varajane menopaus.
- ❖ Vähene füüsiline koormus – liikumine hoiab luud tugevad.
- ❖ Toit – vähene kaltsiumi sisaldus toidus.
- ❖ Suitsetamine – alandab östrogeenide taset.
- ❖ Alkohol – rohke alkoholi tarvitamine alandab luukude uuendavate rakkude teket.
- ❖ Ravimid – mitmete ravimite pikaajaline tarvitamine viib osteoporoosi tekkele.
- ❖ Pärilikkus – osteoporoos on sageli perekondlik.
- ❖ Varasem luumurd – riskirühmas inimesed, kellel on olnud varem luumurd.
- ❖ Kroonilised haigused – kõik kroonilised põletikulised reumaatilised haigused on osteoporoosi olulised riskifaktorid.

Osteoporoosi diagnoosimine

Luutiheduse mõõtmiseks kasutatakse densitomeetria uuringut ehk DEXA-uuringut, mis on ohutu, valutu ja kiire protseduur. Sellega saate teada oma luumassi muutustest varem, kui see on avastatav röntgenülesvõttel. Sisuliselt toimub Teie praeguse luutiheduse võrdlus noorte ja tervete 30.-aastaste luutihedusega. Hindamise aluseks on T-skoor.

T-skoori tõlgendus:

- ❖ -1 või suurem – NORMAALNE;
- ❖ -2,5 kuni -1 – OSTEOPEENIA;
- ❖ alla -2,5 – OSTEOPOROOS;
- ❖ alla -2,5 + luumurd – VÄGA RASKE OSTEOPOROOS.

Osteoporoosi ennetamine ja ravi

Olulised on **toitumine**, D-vitamiin, östrogeenasendusravi.

Toidus peab sisalduma piisavalt **kaltsiumi**. Kõige rohkem on kaltsiumit piimatoodetes. Palju kaltsiumi on juustus, forellis, tillis. Päevane vajalik kaltsiumi kogus on 1-1,5 grammi. Näiteks: 2 dl rasvavaba piima – 240 mg kaltsiumi; 3 viilu tahket juustu – 300 mg kaltsiumi.

D-vitamiin: täiskasvanu peab saama igapäevaselt vähemalt 400 IU (rahvusvahelist ühikut) D-vitamiini.

Kehaline aktiivsus: mõõdukas kehaline aktiivsus tugevdab tervist, suurendab kehalist võimekust ja vähendab riski haigestuda osteoporoosi. Liikumise eesmärgiks on luude mineraalse tiheduse ning tugevuse säilitamine, rühihäirete tekke ennetamine, kukkumise vältimine, valu ja lihaste pinget vähendamine.

Hormoonasendusravi: üks võimalus osteoporoosi ravis.

Põhihaiguse ravi: põhihaigus tuleb hoida "kontroll" all. Reumaatilise kroonilise haiguse ravi katkemine või ebaefektiivsus põhjustab omakorda luuhõrenemise kujunemist. Oluliseks osteoporoosi arengut soodustavaks teguriks on ka glükokortikoidhormoonide ülemäärane ja pikaajaline tarvitamine (*Medrol*, prednisolon).

Harjutused, mis sobivad teha iga päev:

- ❖ Aeglases sujuvas tempos venitusharjutused.
- ❖ Pingutusharjutused reielihastele, tuharalihastele, käelihastele. Harjutused peavad olema sujuvad, rahuliku tempoga, vältida järske liigutusi.
- ❖ Tasakaalu ja koordineerimise arendamine. Näiteks: hingata sisse, tõusta varvastele ja hoida asendit 10 sekundit.
- ❖ Silmamuna liigutavate lihaste treening: sulgeda silmad ja liigutada silmamunasid. Sobib ka sörkjooks ja staatilised harjutused lihaskonna tugevdamiseks. Kindlasti ei sobi raskustega ja raskuste tõstmisega seotud harjutused.

Vajalikud harjutused saate kohaliku taastusravi instruktorilt või õpetab neid reumatoloogia kabineti õde.

Õiged asendid igapäevaelus

- ❖ **Tõstmine:** selg on sirge, kasutada jalalihaseid.
- ❖ **Põranda lähedalt esemete kättesaamine:** kükitada, põlvitada või kasutada abivahendeid.
- ❖ **Kandmine:** jaotada raskus mõlema käe vahel võrdselt, kanda seljakotti, kasutada käru või rattaid.
- ❖ **Istumine:** toetada selg vastu seljatuge ja jalatallad põrandale.
- ❖ **kõndimine:** kasuta mugavaid, paksema tallaga võimalusel mitte seotavaid jalanõusid. Paelad võivad soodustada kukkumist.

Koostatud: Sisehaiguste kliinik, II sisehaiguste osakonna õde Kersti Ossaar, 2010

Ajakohastatud: Sisehaiguste kliinik, juuni 2024