

Informační materiály

Chraňte se proti zlomeninám kyčle

Zlomeniny kyčle jsou důsledkem úrazu. Ne každý úrazový děj by ale musel nutně skončit právě zlomeninou kyčle, kdyby pro ni nebyl připraven terén: osteoporóza. Osteoporóza je nadbytečné řidnutí kostní tkáně, které oslabuje pevnost kostí. Tomuto procesu je možné do značné míry zabránit.

Co můžeme učinit pro to, abychom osteoporóze zabránili:

- Váš jídelníček by měl být bohatý na vápník, denně jej potřebujete alespoň 1200, lépe 1500 mg. To není snadné – v 1 sklenici nízkotučného mléka je asi 300 mg vápníku.
- Také vitamin D potřebujete v dostatečném množství alespoň 400– 800 IU denně (v 1 sklenici mléka je cca 100 IU vitaminu D).
- Pravidelně cvičte pro udržení normální tělesné hmotnosti a svalové síly (turistika, dlouhé procházky, cvičení s činkami, kondiční cvičení, aerobic, tanec?). Budete tím také obratnější a lépe se budete bránit pádům.
- Nekuřte a spotřebu alkoholických nápojů nepřehánějte – obojí podporuje vznik osteoporózy.

Zlomeniny kyčle a jejich komplikace patří mezi vážné důsledky osteoporózy stejně tak jako zlomeniny předloktí a páteře. Zlomeniny kyčle patří ovšem mezi nejzávažnější a mohou mnoha postiženým způsobit ve svých důsledcích smrt nebo invaliditu. Pouze jedné třetině postižených se po zhojení podaří dosáhnout stejného stupně soběstačnosti. Proto je třeba těmto příhodám předcházet.

Snažte se také zabránit pádům, existuje mnoho jednoduchých opatření, které Vám pomohou jejich četnost omezit. Nepodceňujte zdánlivé drobnosti, kterými jsou předměty v cestě, prahy, klouzavé podložky, špatné osvětlení, nevhodná obuv, mokré podlahy v koupelně a podobně. Bylo by pozdě, kdybyste si jejich důležitost uvědomovali až na nemocničním lůžku.

Tento informační materiál byl vydán za laskavé podpory Ministerstva zdravotnictví ČR GEMA 2002.

PDF dokument vytvořen 10–03–2004