

# OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una enfermedad que provoca una disminución de la densidad ósea aumentando la fragilidad del hueso. A menudo cursa con dolores, deformidades óseas (hundimientos vertebrales) y fracturas por caídas.

Hay muchos estudios y guías de práctica clínica que demuestran que con un buen programa físico, motriz y funcional se aumenta la densidad del hueso además de realizar una buena prevención frente a las caídas.

Si desde el inicio nos ponemos en manos de un fisioterapeuta, conoceremos los factores de riesgo que provocan la aparición de la osteoporosis, cómo prevenirla y qué podemos hacer para tener un buen estado físico y no sufrir sus consecuencias.

## ¿Cómo puede ayudarnos el fisioterapeuta?

1. Haciéndonos practicar una actividad física adecuada a nuestras necesidades y movilizándolo todo nuestro cuerpo.
2. Realizando un trabajo muscular analítico y global.
3. Aplicando técnicas antiálgicas, tanto manuales como físicas, en las zonas donde tengamos dolor.
4. Explicándonos cómo debemos caminar y qué tipo de ayudas técnicas móviles podemos utilizar para evitar al máximo las caídas.
5. Nos hará realizar ejercicios con las manos para mantener su capacidad, tanto funcional como motriz.
6. Realizaremos ejercicios de estiramiento tanto del tronco como de las extremidades para evitar que nos vayamos flexionando.
7. Nos asesorará a nosotros, a nuestra familia y cuidadores sobre cómo debemos movernos para meternos y levantarnos de la cama, de la silla, de la bañera, etc.
8. Cuando nos cueste mucho movernos, él lo hará por nosotros movilizándolo al máximo nuestras extremidades.
9. Realizando ejercicios para mantener al máximo el equilibrio y la coordinación, tanto motriz como cognitiva.
10. Realizando actividades grupales para evitar que nos aislemos de los demás, al mismo tiempo que trabajamos todas nuestras capacidades motrices.

