

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.

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.



Nemocnice následné péče Moravská
Třebová

Svitavská 480/25,
571 01 Moravská Třebová

Použité materiály:

Informační portál GEMA, z.s. - podpora
zdraví seniorů, rozvoj gerontologie, geriatric
a kvality péče o chronicky nemocné



Nemocnice

následné péče

Moravská Třebová

INFORMAČNÍ LETÁK

Prevence zlomenin kyčlí





NEJSTE-LI SI JISTI PŘI CHŮZI NEBO VÁM OŠETŘUJÍCÍ PERSONÁL ŘEKL, AŽ NEVSTÁVÁTE Z LŮŽKA, POUŽÍVEJTE DOROZUMÍVACÍ ZAŘÍZENÍ A ZVONEK.



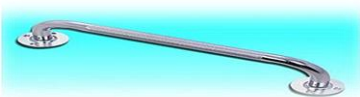
POUŽÍVEJTE PEVNOU A PROTISKLUZOVOU OBUV. NECHOĎTE POUZE V PONOŽKÁCH NEBO PANTOFLÍCH.



NEOPÍREJTE SE O POJÍZDNÝ NÁBYTEK.



VSTUPUJTE POUZE NA SUCHOU PODLAHU.



POUŽÍVEJTE ZÁBRADLÍNA SCHODIŠTÍCH, MADLA A DRŽÁKY NA WC A V KOUPELNÁCH.



VYUŽÍVEJTE NOČNÍ SVĚTLO NA POKOJÍCH, CHODBÁCH

VYUŽÍVEJTE VAŠE KOMPENZAČNÍ POMŮCKY.



JAK ZABRÁNIT PÁDŮM.....

...A PŘEDEJÍT TAK ZLOMENINÁM.

Co můžeme učinit pro to, abychom osteoporóze zabránili:

Změňte jídelníček

- Zvýšený podíl vápníku (denně jej potřebujete alespoň 1200, lépe 1500 mg). To není snadné - v 1 sklenici nízkotučného mléka je asi 300 mg vápníku.

Dostatek vit. D - alespoň 400 - 800IU denně (v 1 sklenici mléka je cca 100 IU vitamínu D).

Pravidelně cvičte

- Pro udržení normální tělesné hmotnosti a svalové síly (turistika, procházky, cvičení, kondiční cvičení, či jiný nezatěžující druh pohybu). Budete tím také obratnější a lépe se budete bránit pádům.

Nekuřte a spotřebu alkoholických nápojů nepřehánějte - obojí podporuje vznik osteoporózy.