

پیام‌های کلیدی برای آموزش افراد ۵۰ سال به بالا

۱. برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان از منابع غذایی کلسیم و ویتامین د به اندازه کافی در رژیم غذایی خود استفاده کنید. (ماهی‌ها، جگر و تخم مرغ منابع غذایی حاوی ویتامین د هستند و قرار گرفتن در معرض نور خورشید به دریافت ویتامین د کمک می‌کند)
۲. اگر قد شما نسبت به دوران جوانی بیش از ۳ سانتی متر کوتاه شده است برای بررسی احتمال ابتلا به پوکی استخوان به پزشک مراجعه کنید.
۳. در صورت ابتلا به پوکی استخوان برای پیشگیری از شکستگی، با پیش بینی دستگیره و نرده در محل پله‌ها، آشپزخانه و حمام از زمین خوردن جلوگیری کنید. (هم اکنون هزینه جراحی‌های ارتوپدیک بیماران مبتلا به شکستگی فمور ناشی از پوکی استخوان حداقل ۹۰ میلیون ریال است)
۴. ورزش و فعالیت بدنی استقامت استخوانها را حفظ می‌کند. دو نوع ورزش برای کمک به سلامت استخوانها وجود دارد: قدرتی و استقامتی. ورزشهای قدرتی مواردی هستند که به حمل کردن وزن نیاز دارند مانند پیاده روی، دویدن، ایروبیک، پیاده روی تند، بالا رفتن از پله‌ها (مواردی مثل بسکتبال، فوتبال، پرش از روی طناب و پیاده روی تند در عین حال که ورزشهای خوبی هستند، اما احتمال لیز خوردن یا سقوط را به دلیل برخورد با دیگران افزایش می‌دهند. تمرین با کیسه بوکس خطر شکستگی در اثر ضربه را افزایش می‌دهد. به این دلایل، تمرین با کیسه بوکس، بسکتبال، فوتبال، پریدن از روی طناب، و پیاده روی تند برای افراد مبتلا به پوکی استخوان ورزشهای مناسبی نیستند) ورزشهای استقامتی به این معناست که بر خلاف وزن یا فشار، فشار می‌آورد یا می‌کشید؛ بنابراین چنین فعالیتی به ماهیچه و استخوان استقامت می‌دهد. فعالیتهای استقامتی عبارتند از، شنا، دوچرخه سواری، فعالیت روی دوچرخه ثابت، تای چی، یوگا، بدنسازی که برای پیشگیری از پوکی استخوان توصیه می‌شوند.
۵. اگر قادر به انجام انواع ورزش‌ها نمی‌باشید، حداقل ۳ بار در هفته به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.
۶. ورزش‌های تمرکزی مثل یوگا می‌تواند به سالم نگه داشتن استخوان‌های شما کمک کند. اگر شما مبتلا به پوکی استخوان می‌باشید، قبل از حضور در کلاس‌های ورزش‌های تمرکزی حتما مربی خویش را آگاه سازید.