



Kuva: Fotolia

TIEDOTE 20.7.2017

Luustoko kuollut tukiranka? Sinun luustosi elää

1. Tarua: Kun puhutaan luustosta, monelle tulee mieleen eloton ja jopa pelottava luuranko: meillä on luusto syntyessämme ja se venyy kasvaessamme. Sitten ikääntymisen myötä luusto alkaa haurastua, kuin vanha lakana pyykkinarulla.

Totta: Tosiasiassa luusto on kudosta, joka elää ja uusiutuu koko ihmisen eliniän ajan. Meidän kaikki luusolumme ovat uusiutuneet reilussa kymmenessä vuodessa, joten luustomme ei ole enää se sama, minkä kanssa aikoinaan synnyimme. Voisimmekin leikillisesti kysyä tuttavamme ikää tiedustelemalla, monesko luusto hänellä on menossa.

2. Tarua: Usein kuvitellaan, että on tärkeää huolehtia luuston kalsiuminsaannista lähinnä vain lapsena ja nuorena, kasvuiässä. Sen jälkeen ei luustoon juuri kannata panosta.

Totta: Koska luusto elää koko ihmisen eliniän ajan, se tarvitsee kaiken aikaa myös ravintoa uusiutuakseen. Luusto tarvitsee monipuolista ja terveellistä ravintoa, joka sisältää riittävästi kalsiumia ja proteiinia. Lisäksi D-vitamiinin saanti on tärkeää turvata, sillä D-vitamiini auttaa mm. kalsiumia imeytymään.

3. Tarua: Ikääntymisen myötä on luonnollista, että luusto haurastuu ja murtuu. Esimerkiksi kumarassa kävelevät vanhukset ovat ihan normaali asia.

Totta: Luusto todellakin haurastuu vähitellen ikääntymisen myötä, mutta normaaliin ikääntymiseen eivät liity murtumat. Vanhusten kumara asento liittyy yleensä osteoporoosiin ja selkänikamien osteoporoottisiin murtumiin.

4. Tarua: Koska vanhusten luut murtuvat herkästi, heidän kannattaa varoa liikkumista, jotteivät kaatumiset aiheuttaisi murtumia.

Totta: Luusto tarvitsee liikuntaa. Erityisesti ikääntyneillä jo viikon mittainen vuodelepo voi haurastuttaa luustoa. Vuodelepo vaikuttaa lisäksi ikääntyneillä nopeasti myös lihaksiin ja moniin muihin elimiin, joten esimerkiksi lonkkamurtumapotilaat pyritään saamaan vuoteesta ylös heti leikkauksen jälkeen. Lisäksi hyvä lihaskunto ja tasapainon harjoittaminen auttavat estämään kaatumisia.

5. Tarua: Jos luusto on jo huonossa kunnossa, mitään ei ole tehtävissä.

Totta: Koska luusto elää, voi luuston kunnolle tehdä aina jotakin. Lähtökohtana on elintapojen tarkistaminen sekä mahdollisten osteoporoosin aiheuttajasairauksien mahdollisimman hyvä hoito. Mikäli nämä eivät riitä, voidaan tarvita erityistä luulääkehoitoa.

Osteoporoosia voidaan hoitaa, mutta se on tärkeää pysäyttää ajoissa!

Tee riskitesti: www.luustoliitto.fi/tee-luustotesti

Lisätietoja: Jenni Tuomela, jenni.tuomela@luustoliitto.fi, puh. 050 442 3999