



Kokkolanseudun
Luustoyhdistys



Vaasan Seudun
Luustoyhdistys
Vasanejdens
Osteoporosförening

TIEDOTE
10.10.2017

TIEDÄTKÖ LUUSTOTERVEYTESI RISKIT? LUUSTO TUTUKSI LUUSTOBUSSISSA!

Terve luu ei kaatuessa murru, ja sen tulisi kestää arjen kompastelut. Suomessa arviolta 300.000-400.000 sairastaa osteoporoosia, suuri osa tietämättään. Osteoporoosi on sairaus, jossa luun lujuuden heikentyminen altistaa murtumille. Jokaisen tulisi selvittää omat luustoterveytensä riskitekijät.

Osteoporoosi ei usein juurikaan oireile, eikä se näy päällepäin. Osteoporoosiin voivat sairastua sekä miehet että naiset minkä ikäisenä tahansa. Onkin arvioitu, että yli 50-vuotiaista joka kolmas nainen ja joka viides mies saa loppuelämänsä aikana osteoporoottisen murtuman. Osteoporoosi diagnosoidaan luuntiheysmittauksella, mutta jo pelkästään riskitekijät kartoittamalla saadaan tärkeää tietoa luustoterveyteen vaikuttavista seikoista kunkin kohdalla yksilöllisesti.

Osteoporoosin mahdollisuus tulee ottaa huomioon esimerkiksi silloin, jos pituus on lyhentynyt yli 5 cm. Tällöin lyhentymisen syy on selvitettävä, sillä se voi johtua selkänikamien luhistumisesta. Tämä on yleensä osteoporoosin aiheuttamaa. Myös ryhdin painuminen voimakkaasti kasaan ja etukumara asento voivat johtua nikaman luhistumasta. Äkillisten selkäkipujen syy on myös selvitettävä, koska myös sen taustalla voi olla nikamamurtuma. Myös murtumat, jotka syntyvät omilta jaloilta kaatumisesta tai alle metrin korkeudelta tippumisesta, saattavat olla merkki osteoporoosista.

Osteoporoosin perushoito kestää yleensä koko loppuelämän. Sekä ennaltaehkäisyyn että perushoitoon kuuluvat monipuolinen ravitsemus, riittävä kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti sekä säännöllinen liikunta. Tämän lisäksi osteoporoosin hoidossa tarvitaan joskus lääkehoitoa. Hyvällä hoidolla hauraskin luusto voidaan kuitenkin saada lujemmaksi. **Mitä aikaisemmin luuston haurastuminen päästään pysäyttämään, sen paremmat mahdollisuudet hyvän luustoterveyden saavuttamiseksi on.**

Tiedätkö omat luustoterveytesi riskitekijät? **TERVETULOA LUUSTOBUSSILLE TIISTAINA 17.10.17 KLO 11.30-13.30, PURJE** (Rantakadun ja Tehtaankadun risteys Kokkolassa) **SAAMAAN LISÄTIETOJA.**

Lisätietoja Luustobussista: Kokkolanseudun Luustoyhdistyksen puheenjohtaja Aira Hirvikoski (aira.hirvikoski@hotmail.com)

Lisätietoja luustoterveyden riskitekijöistä: Jenni Tuomela (jenni.tuomela@luustoliitto.fi tai 050 442 3999)

Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry ja Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry toimivat luustoterveyden ja yleisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Yhdistykset tarjoavat vertaistukea eri muodoissa, liikuntaa, keskustelua sekä mukavaa yhteistä tekemistä kaikille luustoterveydestä kiinnostuneille omilla alueillaan. Molemmat yhdistykset ovat Suomen Luustoliitto ry:n jäsenjärjestöjä, mikä on valtakunnallinen kansanterveys-, potilas- ja liikuntajärjestö.