

Onko Sinulla osteoporoosi?

ELÄMÄÄ OSTEOPOROOSIN KANSSA

Uusi ryhmä starttaa syyskuussa

Luuston kunto ja hyvinvointi eivät useinkaan mietitytä ennen kuin saa murtuman. Luuston kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kannattaa kiinnittää huomiota jo ennen ensimmäistä murtumaa, ja viimeistään ensimmäisen murtuman jälkeen, jotta seuraava murtuma pystytään estämään.

Pieksämäen toimintaryhmä tarjoaa sinulle mahdollisuuden luustoterveyden löytöretkeen ja tukea elämään osteoporoosin kanssa. Syyskuussa Pieksämäellä käynnistyvä ryhmä tarjoaa mahdollisuuden vahvistaa tietotaitoa itsensä hoitamiseen sekä tarjoaa vertaistukea.

Luusto uusiutuu läpi elämän

Luusto on elävää kudosta, joka uusiutuu läpi elämän: vanhaa luukudosta menetetään ja uutta muodostuu tilalle. Erytyisesti murrosiässä luuston massa lisääntyy nopeasti ja saavuttaakin huippunsa 20–30 vuoden ikään mennessä. Elintavat lapsuudessa ja nuoruudessa vaikuttavat merkittävästi siihen, saavutetaanko perimän mahdollistama luuston huipputiheys ja vahvuus.

Aikuisen luumassa pysyy tasapainossa reiluun 40 ikävuoteen saakka, jolloin uutta luuta muodostuu yhtä paljon kuin vanhaa hajoaa. Tämän jälkeen alkaa luiden vähittäinen haurastuminen osana normaalia ikääntymistä, jolloin luukudosta menetetään enemmän kuin uutta muodostuu tilalle.

Osteoporoosi

Luiden vähittäinen haurastuminen on osa normaalia ikääntymistä. Sen sijaan luumassan normaalia runsaampaa haurastumista kutsutaan osteoporoosiksi. Tällöin luun lujuus on alentunut, luun rakenne heikentynyt ja murtumariski lisääntynyt. Osteoporoosin esiastetta kutsutaan osteopeniaksi, jolloin luun lujuus on jonkin verran alentunut.

Vaikka osteoporoosi on yleisintä ikääntyneillä, voi osteoporoosia esiintyä kaikenikäisillä naisilla ja miehillä, myös lapsilla. Suurin riski sairastua osteoporoosiin on vaihdevuodet ohittaneilla naisilla. Miehillä luumassa vähenee keskimäärin naisia hitaammin.

Perinnöllisen alttiuden ja ikääntymisen lisäksi liikkumattomuus, yksipuolinen ravinto ja niukka kalsiumin ja D-vitamiinin saanti, ravintoaineiden imeytymishäiriöt, tupakointi sekä runsas alkoholinkäyttö heikentävät luuston kuntoa. Myös monet sairaudet tai lääkitykset ovat osteoporoosin riskitekijöitä (mm. keliakia, diabetes, nivelreuma, kilpirauhasen ylitoiminta, munasarjojen poistoleikkaus, varhainen menopaussi, ruuansulatuskanavan sairaudet, pitkäaikainen kortisonihoito ja syöpähoidot).

Lähde löytöretkelle luustoterveyteen: tule mukaan ryhmään

Pieksämäen Järjestötalolla käynnistyy pe 6.9.2019 maksuton ryhmä *Elämää osteoporoosin kanssa*, joka on tarkoitettu osteoporoosia sairastaville. Osteoporoosiin liittyviä teemoja käsitellään yhdessä keskustellen. Lisäksi ryhmässä vierailee eri alojen asiantuntijoita syksyn aikana.

Ryhmä tapaa kuusi kertaa. Tapaamisten aikana syvennyttään seuraaviin aiheisiin: luusto, miten itse voin hoitaa luustoani, luustoa vahvistava liikunta ja ravinto sekä miten voin elää hyvää elämää osteoporoosin kanssa.

Osallistujamäärä on rajoitettu. Etusijalla ovat henkilöt, jotka ovat äskettäin saaneet

osteoporoosidiagnoosin ja kaipaavat tukea ja lisätietoja.

Ryhmän järjestää Etelä-Savon Luustoyhdistys yhteistyössä Luustoliiton kanssa.

Ryhmä alkaa, jos ilmoittautuneita on vähintään viisi. Lisätiedot ja ilmoittautuminen 1.9.2019 mennessä Sirkka Nuutiselle sähköpostitse sirkka.eh.nuutinen@gmail.com tai puh 040 185 1640.

Etelä-Savon Luustoyhdistyksen Pieksämäen toimintaryhmä toivottaa sinut tervetulleeksi mukaan toimintaansa.



Kuva: Pixabay