



KOLME TARUA JA TOTUUTTA LUUSTOSTA

Tiesitkö tämän?

Taru 1: Jos kompastuessani murren ranteeni, se on ihan normaalia.

Totuus: Jos olet murtanut ranteesi kompastuessasi, saattaa kyseessä olla osteoporoosi eli luuston haurastuminen. Luuston pitäisi kestää arjen kolhut murtumatta.

Taru 2: Ikääntyessä on tavallista, että selkä painuu kumaraan ja ihminen lyhenee.

Totuus: Totta on, että ikääntyessä ihminen saattaa lyhentyä jonkun verran. Kyseessä saattaa olla selän nikamien kuluma tai keskivartalon heikentynyt lihaskunto. Mutta mikäli pituus lyhenee useita senttejä, saattaa kyseessä olla osteoporoosin aiheuttama nikamamurtuma. Ensimmäinen nikamamurtuma ei aina ole kivulias, mutta sen aiheuttamat seuraukset voivat olla kohtalokkaita. Nikamamurtuma on vahvin muiden osteoporoottisten murtumien riskitekijä. Käytännössä seuraava ja aiempaa vakavampi murtuma on odotettavissa, mikäli nikama on murtunut osteoporoosin seurauksena.

Taru 3: Mikäli sairastan osteoporoosia, ei enää mitään ole tehtävissä.

Totuus: Luusto on elävää kudosta. Niinpä luuston kunnolle voi aina tehdä jotakin. Lähtökohtana on elintapojen tarkistaminen sekä mahdollisten osteoporoosin aiheuttaneen sairauden mahdollisimman hyvä hoito. Mikäli nämä eivät riitä, voidaan tarvita erityistä luulääkehoitoa.

Osteoporoosia voidaan hoitaa, mutta se on tärkeää pysäyttää ajoissa.

Osteoporoosi on huonosti tunnettu kansansairaus. Osteoporoosia sairastaa 400 000 suomalaista ja luuston haurastumisesta johtuvia murtumia tulee jopa 40 000 vuosittain.

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

Lisätietoja: toiminnanjohtaja Ansa Holm, ansa.holm@luustoliitto.fi tai 050 303 8129

#rakastaluitasi
#pysäytäosteoporoosi
#tunnistaosteoporoosi

