

Allenamento con osteoporosi in post menopausa



<https://www.facebook.com/davideteggi1>



https://www.instagram.com/dr_davide_teggi_osteoporosi



<https://www.linkedin.com/in/davide-teggi/?originalSubdomain=it>

Davide Teggi

**ALLENAMENTO CON
OSTEOPOROSI IN POST
MENOPAUSA**

[Sottotitolo]

Sommario

Introduzione	13
UNA VITA ATTIVA E IN SALUTE ANCHE CON L'OSTEOPOROSI.....	13
Capitolo 1:	
Che cos'è l'Osteoporosi.....	25
Cos'è l'osteoporosi - definizione	25
Esami e diagnosi di osteoporosi	26
Bes Test (Bone Elastic Structure).....	27
Differenza tra t-score e z-score	29
Esami ematochimici per la diagnosi di osteoporosi	30
Cause e fattori di rischio modificabili e non modificabili.....	33
Osteoporosi da malnutrizione cronica o carenza nutrizionale	34
Esposizione solare e osteoporosi	36
Sovrappeso, obesità e indice di massa corporea come fattore di rischio per osteoporosi	37
Osteoporosi secondaria da assunzione di farmaci.....	38
Osteoporosi da mancanza d'attività fisica.....	39
Capitolo 2:	
Come prevenire l'Osteoporosi.....	45
Dieta e nutrizione per prevenire l'osteoporosi.....	45
Quante proteine assumere con in presenza di osteoporosi.....	49
Come evitare le cattive abitudini per le ossa.....	52
Sonno e osteoporosi.....	56
Capitolo 3:	
Gli specialisti che si occupano di osteoporosi e il ruolo del chinesiologo.....	59
Medicina tradizionale e medicina alternativa	59
Gli specialisti che si occupano dell'osteoporosi	61
Il ruolo specifico del chinesiologo nell'allenamento adatto per l'osteoporosi.....	63
Capitolo 4:	
Perché personalizzare l'esercizio è importante per l'osteoporosi	65
La necessità di personalizzare gli esercizi di forza, equilibrio e stabilità per la persona con osteoporosi.....	65
Perché i video che trovi in internet non vanno se hai osteoporosi.....	67
L' infortunio di Marta in palestra	69
Le attività sportive pericolose da evitare.....	70
Esempi di esercizi di evitare nell'attività del pilates.....	71
Inclinazione laterale della colonna	73
Flessione e torsione della colonna	73
Capitolo 5:	
Come l'allenamento può essere di aiuto.....	75

I vantaggi dell'allenamento per la salute delle ossa.....	75
Il tipo di esercizio fisico adatto per l'osteoporosi.....	80
Come l'allenamento migliora anche la qualità della vita.....	85
L'età è una scusa.....	88

Capitolo 6:

principi dell'allenamento per osteoporosi.....	91
EFA - esercizio fisico adatto per osteoporosi.....	91
I parametri dell'allenamento e i TIDF: Tipo, Intensità, durata e frequenza.....	92
Progressione dell'allenamento adattato.....	97
Esercizi di forza.....	97
Esercizi per migliorare l'equilibrio.....	98
Esercizi per la coordinazione.....	99
Esercizi per il controllo della respirazione.....	100
Esempio di programmazione d'allenamento adattato con osteoporosi.....	101
Mese 1.....	101
Mese 2.....	102
Mese 3.....	103

Capitolo 7:

allenamento funzionale globale nell'osteoporosi: le catene miofasciali	105
Le catene miofasciali.....	105
Il ruolo del diaframma.....	111

Capitolo 8:

Le Migliori attività fisiche per chi ha l'Osteoporosi.....	113
Allenamento aerobico e aumento di massa ossea: premessa.....	113
Conclusione.....	115
Allenamento a basso ed alto impatto per migliorare la densità ossea.....	115
Cos'è il Pilates e come può coadiuvare in presenza di osteoporosi.....	118
Chi ha l'osteoporosi può fare Pilates?.....	119
Quali esercizi di pilates non fare con osteoporosi.....	120
Benefici del pilates in presenza di osteoporosi.....	122
A chi è sconsigliato il pilates in presenza di osteoporosi.....	123
L'attività in acqua può migliorare la massa ossea?.....	124
Allenamento ad alto impatto per aumentare la massa ossea.....	126
La camminata migliora l'osteoporosi?.....	128
Attività contro resistenza per l'osteoporosi post menopausale.....	130
Il protocollo LIFTMOR 2017.....	131
La biologia dell'osso nell'esercizio contro resistenza per vincere l'osteoporosi post menopausale.....	132

Capitolo 9:

Le Migliori attività motorie per chi ha l'Osteoporosi.....	135
La prevenzione alle cadute.....	135
Esercizi posturali che migliorano equilibrio e stabilizzazione nella prevenzione alle cadute.....	138

Capitolo 10:

Fattori biomeccanici e l'effetto dell'esercizio fisico sull'osteoporosi.....	145
L'importanza della biomeccanica nell'allenamento per l'osteoporosi.....	145
Come l'allenamento può influenzare il processo di rimodellamento osseo e la densità ossea	147
I fattori biomeccanici e molecolari che determinano l'efficacia dell'esercizio fisico per migliorare la densità ossea	148
Come agiscono le forze esterne sulle ossa nell'allenamento muscolare.....	150
Scegliere gli esercizi più appropriati sulla base della biomeccanica e delle esigenze del paziente	153
L'allenamento che allena la “funzione” quotidiana in presenza di osteoporosi...	155

Capitolo 11:

Allenamento con sovraccarico e l'osteo-metabolismo.....	159
Come l'allenamento con sovraccarico influenza il metabolismo osseo.....	159
Crosstalk muscolo-osso-tessuto adiposo	160
L'importanza dell'equilibrio tra l'anabolismo e il catabolismo osseo nella prevenzione dell'osteoporosi.....	163
La relazione tra il volume di allenamento, la frequenza e l'intensità, e l'effetto sull'osteo-metabolismo.....	165

Capitolo 12:

L'allenamento antigravitario e test di partenza nell'esercizio con osteoporosi post-menopausale.....	169
Attrezzi, macchinari ed elastici: i loro vantaggi e svantaggi del loro utilizzo nell'allenamento dell'osteoporosi.....	169
L'ormesi come principio della risposta all'esercizio fisico adattato	174
Aumentare i carichi della seduta allenante oppure il numero di sedute?	177
Aspetti chiave della programmazione nell'allenamento adattato all'osteoporosi.	180
I test di partenza.....	182

Capitolo 13:

Come progettare un Programma di Allenamento per l'Osteoporosi.....	189
Come pianificare il programma di allenamento iniziale.....	189
Organizzazione del mesociclo di allenamento	193
Linee guida di base per la Programmazione Annuale	198

Capitolo 14:

L'allenamento correttivo adattato con osteoporosi post menopausale .	201
L'approccio corretto nella gestione pratica delle disfunzioni posturale con osteoporosi	201
Da cosa riconosco la qualità di un metodo.....	204
Perchè l'attività fisica mi ha portato a peggiorare la mia condizione?	206
CASI CLINICI.....	207
Ipercifosi con osteoporosi	207
Postura flat back con osteoporosi.....	209

Osteoporosi e scoliosi sono correlate?	210
Il mal di schiena con osteoporosi.....	212
Lo Yoga cura il mal di schiena? Non a tutti	214
Nuoto con osteoporosi per il mal di schiena	217
Trattamento del mal di schiena	219
Mal di schiena con osteoporosi, è colpa dell'ileopsoas?	222
CASI CLINICI	223
Ernia con osteoporosi.....	223
Tratto lombare rettilineo con osteoporosi.....	227
Dolore all'anca con osteoporosi.....	229
Dolore al ginocchio con osteoporosi.....	232

Capitolo 15:

Come progettare un Programma di Allenamento per l'Osteoporosi	237
I principi base.....	237
Principi per la progettazione della seduta di allenamento adattato per osteoporosi	240
Errori comuni nell'organizzazione della settimana d'allenamento adattato con osteoporosi: il recupero	248
Esercitarsi meno, esercitarsi meglio.....	254

Capitolo 16:

Nutrienti della dieta utili nell'osteoporosi.....	257
Vitamina K.....	257
Vitamine del gruppo B.....	258
Magnesio	258
Manganese	259
Boro	260
Zinco.....	260
Calcio.....	260
Fosforo.....	261

Capitolo 17:

Terapia e farmaci per l'osteoporosi.....	265
---	------------

Capitolo 18:

Effetti collaterali dei farmaci	271
1. Terapia ormonale sostitutiva – Modulatori selettivi del recettore degli estrogeni (SERM).....	271
2. Bisfosfonati.....	274
3. Denosumab.....	277
4. Teriparatide.....	279
5. Romosozumab.....	280
Fonti.....	281

Capitolo 19:

Fitoterapia e integrazione nell'osteoporosi post-menopausale	283
---	------------

La necessità di una supervisione medica	283
La fitoterapia come medicina vegetale	284
Integratori e piante con azione anti-osteoporotica.....	284
Il silicio	284
Il metilsulfonilmetano.....	287
Cissus quadrangularis.....	288
Nigella Sativa.....	290
Acido docosaesaenoico DHA	291
Licopene.....	293
Vitamina K2.....	294
Vitamina C.....	296
Trans resveratrol.....	297
Capitolo 20:	
Il Silicio	299
Silicio: un requisito nella formazione ossea indipendente dalla vitamina D.....	300
Capitolo 21:	
Sviluppo di una sessione di attività fisica adattata per l'osteoporosi post-menopausale	305
Esempio pratico di esercizi con progressioni allenamento della forza e dell'equilibrio: core e arti inferiori	306
Esempio pratico di esercizi con progressioni allenamento della forza e dell'equilibrio: arti inferiori e superiori	318
Esempio pratico di esercizi con progressioni allenamento della forza e dell'equilibrio: arti superiori.....	319
Esempio pratico di esercizi con progressioni allenamento della forza e dell'equilibrio: coordinazione motoria	325
Capitolo 22:	
Percorsi personalizzati per l'osteoporosi, storie di rinascita	331
La storia di Rina	331
La storia di Nicoletta	333
La storia di Federica	336
La storia di Paola.....	339
La storia di Francesco	341
Bibliografia	350
Studi Scientifici.....	351