



**Allenamento adattato e scientifico
per vincere l'osteoporosi**

I DANNI "SILENTI" DELL'OSTEOPOROSI

www.fitness40.it

Complicanze dell'osteoporosi

Le fratture sono l'espressione clinica dell'osteoporosi. Colpiscono principalmente la colonna vertebrale, il collo del femore e il polso. Il 20% delle pazienti entro il primo anno va incontro almeno ad un'altra frattura. Tra le conseguenze troviamo:

- dolore
- ipercifosi
- protrusione addominale
- deformità
- dipendenza dai farmaci analgesici
- riduzione della capacità respiratoria
- perdita di autostima



Complicanze dell'osteoporosi

la frattura vertebrale non significa solo rottura, ma deformità, "a cuneo" e schiacciamento o avvallamento.

- **Aumento del 15% di mortalità nei primi 6 mesi dopo la frattura**
- **Rischio di frattura femorale controlaterale raddoppiato**
- **Perdita dell'auto-sufficienza nel 20-30 % dei pazienti**
- **Degenza prolungata nel 20% dei pazienti**
- **Paura di cadere**





Complicanze dell'osteoporosi: valutazione del rischio frattura

E' possibile attraverso specifici algoritmi effettuare una valutazione integrata di BMD e dei più importanti fattori di rischio, parzialmente o totalmente indipendenti dalla BMD, tale da consentire una stima più accurata del rischio di fratture da fragilità nel medio termine (5-10 anni successivi). Per la valutazione integrata dei molteplici fattori di rischio, si possono usare algoritmi matematici che quantizzano il rischio in termini di **“10 year fracture risk”**

www.fitness40.it

10-year Risk Assessment for Women (CAROC Basal Risk)

Age	Low Risk	Moderate Risk	High Risk
50	above -2.5	-2.5 to -3.8	below -3.8
55	above -2.5	-2.5 to -3.8	below -3.8
60	above -2.3	-2.3 to -3.7	below -3.7
65	above -1.9	-1.9 to -3.5	below -3.5
70	above -1.7	-1.7 to -3.2	below -3.2
75	above -1.2	-1.2 to -2.9	below -2.9
80	above -0.5	-0.5 to -2.6	below -2.6
85	above +0.1	+0.1 to -2.2	below -2.2

The T-score for the femoral neck is derived from the National Health and Nutrition Education Survey III (NHANES III) reference database for white women.

10-year Risk Assessment for Men (CAROC Basal Risk)

Age	Low Risk	Moderate Risk	High Risk
50	above -2.5	-2.5 to -3.9	below -3.9
55	above -2.5	-2.5 to -3.9	below -3.9
60	above -2.5	-2.5 to -3.7	below -3.7
65	above -2.4	-2.4 to -3.7	below -3.7
70	above -2.3	-2.3 to -3.7	below -3.7
75	above -2.3	-2.3 to -3.8	below -3.8
80	above -2.1	-2.1 to -3.8	below -3.8
85	above -2.0	-2.0 to -3.8	below -3.8

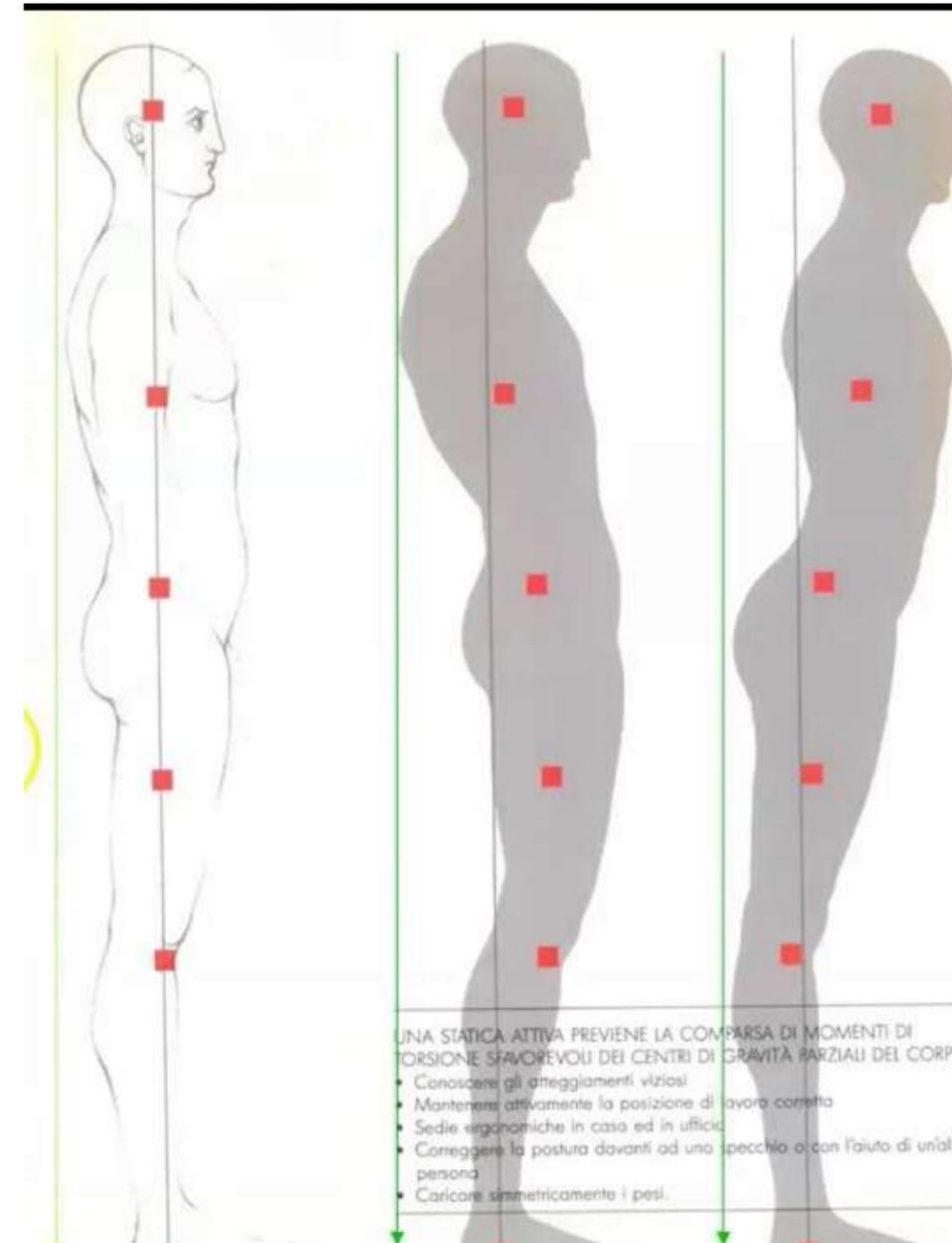
The T-score for the femoral neck is derived from the National Health and Nutrition Education Survey III (NHANES III) reference database for white women.

Complicanze dell'osteoporosi: test della parete

Con i talloni ed il bacino a muro, spalle rilassate, controllare la distanza del capo dal muro stesso.

Un **valore superiore ai 7cm** indica un aumento della rischio frattura indotto da un'eccessiva ipercifosi.

Risulta essere un test semplice ma indicativo ed altamente riproducibile.





Complicanze dell'osteoporosi: “Derived Fracture Risk Assessment” o DeFRA

Negli ultimi anni sono stati sviluppati vari strumenti per predire il rischio futuro di frattura nelle donne in post menopausa, Tra questi strumenti quello più usato è il FRAX, anche per il patrocinio ottenuto dalla Organizzazione Mondiale della Sanità. Questo strumento consente di calcolare la probabilità per un paziente di andare incontro a frattura d'anca o di altri siti ossei nei successivi 10 anni.

Quello che utilizzo è il test a parete, che evidenzia quanta distanza tra il capo e la superficie.