



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

**COME CALCOLARE  
IL RISCHIO FRATTURA**

[www.fitness40.it](http://www.fitness40.it)

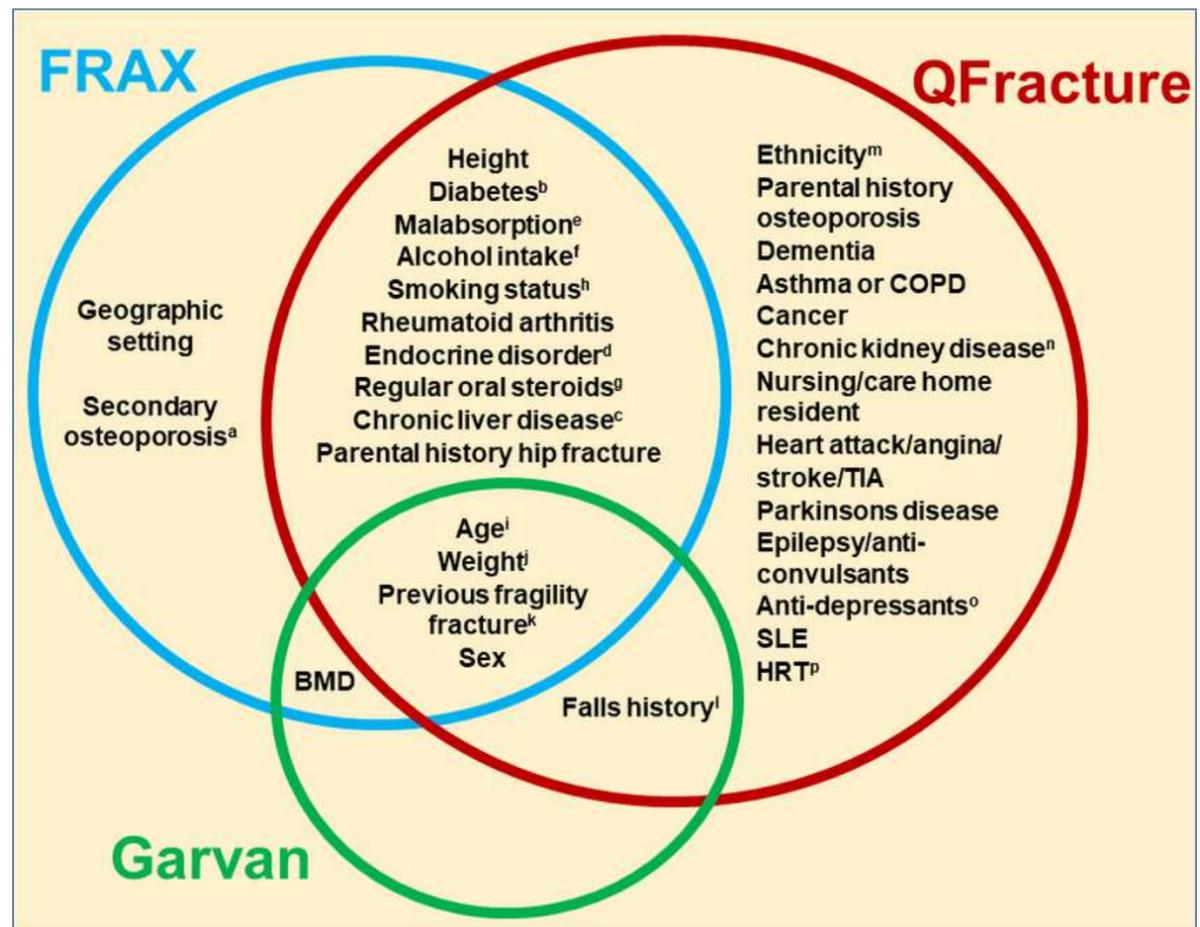


## come calcolare il rischio frattura

Allo scopo di selezionare in maniera sempre più precisa le persone a rischio di osteoporosi e/o di frattura sono stati sviluppati numerosi algoritmi che, attribuendo a ciascun fattore di rischio un determinato peso, riescono teoricamente a quantificare individualmente il rischio di presentare osteoporosi o di fratturarsi nell'arco dei successivi 5 o 10 anni.

Si è visto che in realtà non bastano il T-score oppure l'analisi del trabecular bone score (TBS) a capire il grado di rischio.

## come calcolare il rischio frattura



L'utilizzo pratico di queste metodiche dipende non soltanto dalla loro accuratezza, ma anche dalla loro semplicità d'uso e dalla facilità di identificare i singoli fattori di rischio, specie quando il dato è riportato dalle persone.

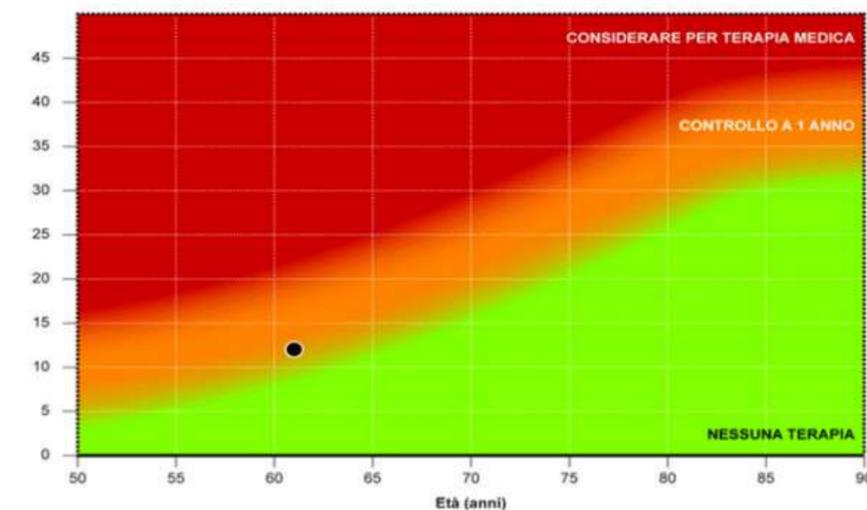


## come calcolare il rischio frattura

È possibile utilizzare questo calcolatore per calcolare il rischio di sviluppare qualsiasi frattura osteoporotica rispondendo ad alcune semplici domande.

La scienza alla base delle equazioni QFracture® è stata pubblicata nel BMJ online il 22 maggio 2012.

Carta del rischio



Rischio di fratture maggiori a 10 anni: 12%

Rischio di frattura femore a 10 anni: 2,39%

DATA VISITA: 28/02/2012

PAZIENTE: GMBGCR

ETÀ: 61

PESO: 65,0

ALTEZZA: 165

FUMO: Si<10

CORTISONICI: No

ALCOOL: Si>3

STORIA FAMILIARE: No

PREGRESSE FRATTURE: Si1

PREGRESSE FRATTURE NON TRAUMATICHE: No

ARTRITE REUMATOIDE E ALTRE CONNETTIVITI: Artrite reumatoide

BMD: Femore totale

TSCORE: -1,20

TSCORE COLONNA: -1,20



## come calcolare il rischio frattura

È possibile utilizzare questo calcolatore per calcolare il rischio di sviluppare qualsiasi frattura osteoporotica rispondendo ad alcune semplici domande.

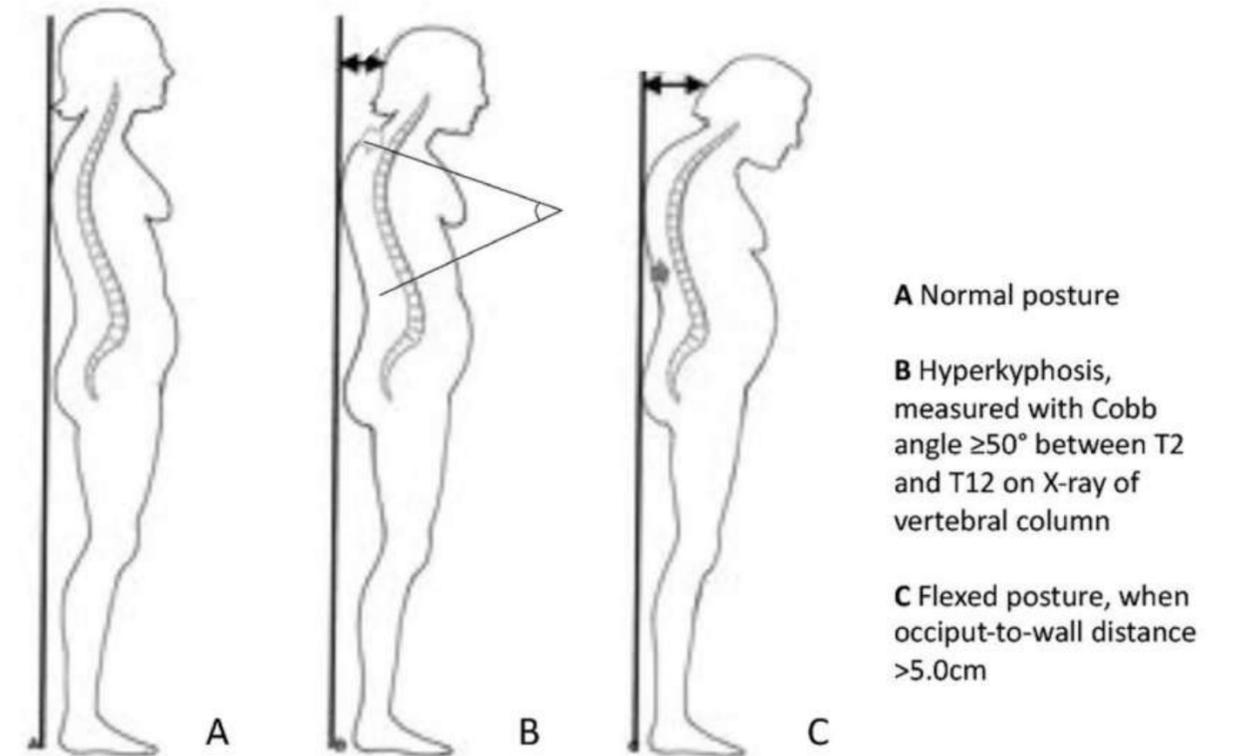
La scienza alla base delle equazioni QFracture® è stata pubblicata nel BMJ online il 22 maggio 2012.

[www.fitness40.it](http://www.fitness40.it)

## come calcolare il rischio frattura in pratica

Le persone con ipercifosi (angolo di Cobb  $\geq 50^\circ$ ) hanno una maggiore probabilità di cadere.

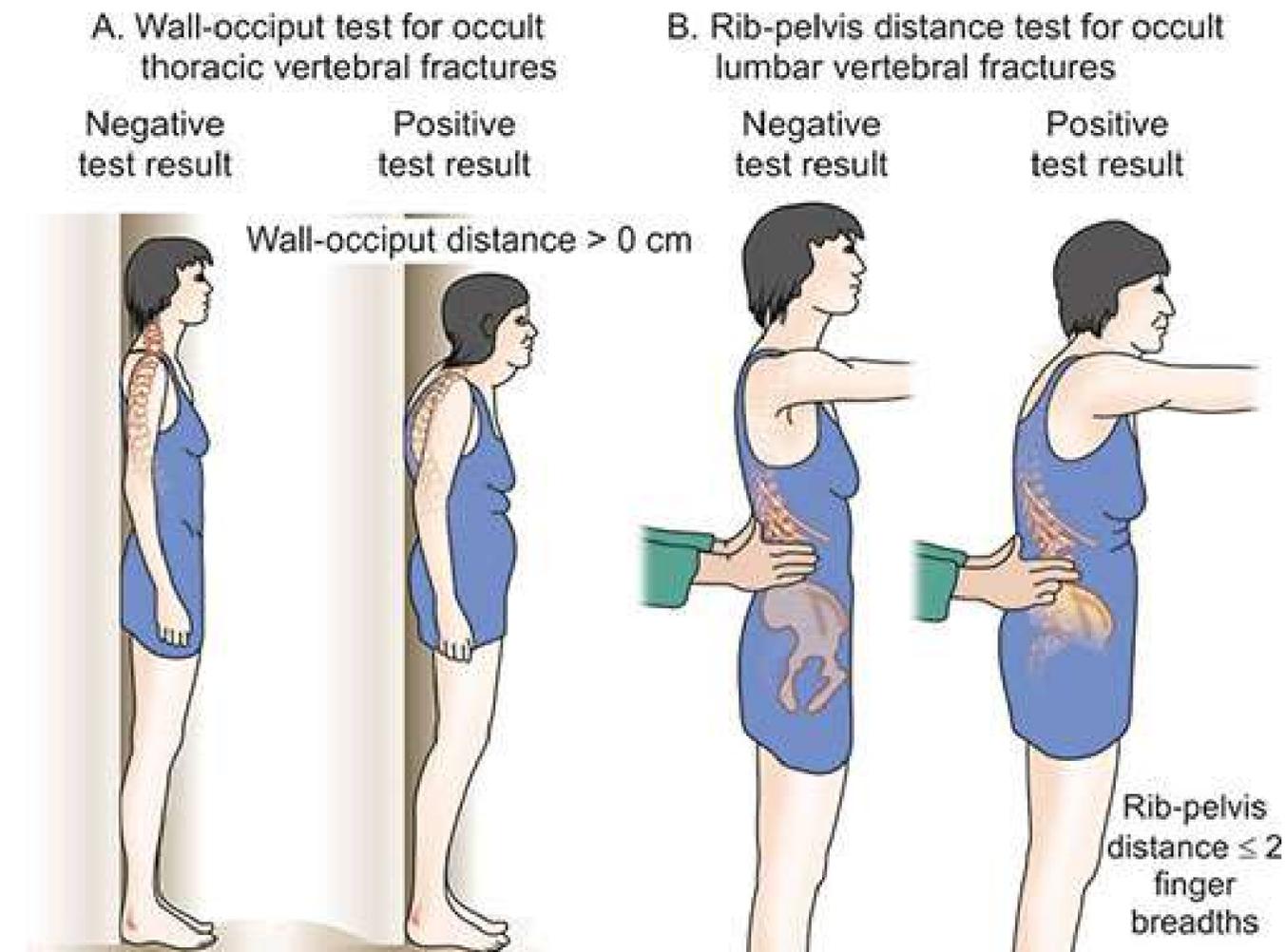
In particolare, quando la distanza dal muro è  $>5\text{cm}$  il rischio frattura conseguente ad una malgestione del proprio corpo nell'ambiente è un indice di valutazione da prendere in considerazione.



## come calcolare il rischio frattura in pratica

Le persone con ridotta distanza, inferiore o uguale ai 2cm tra l'ultima costa e la struttura pelvica hanno un aumentato rischio frattura.

In base alla positività dei test andrà seguita una personalizzazione negli esercizi atti a "ridare spazio".

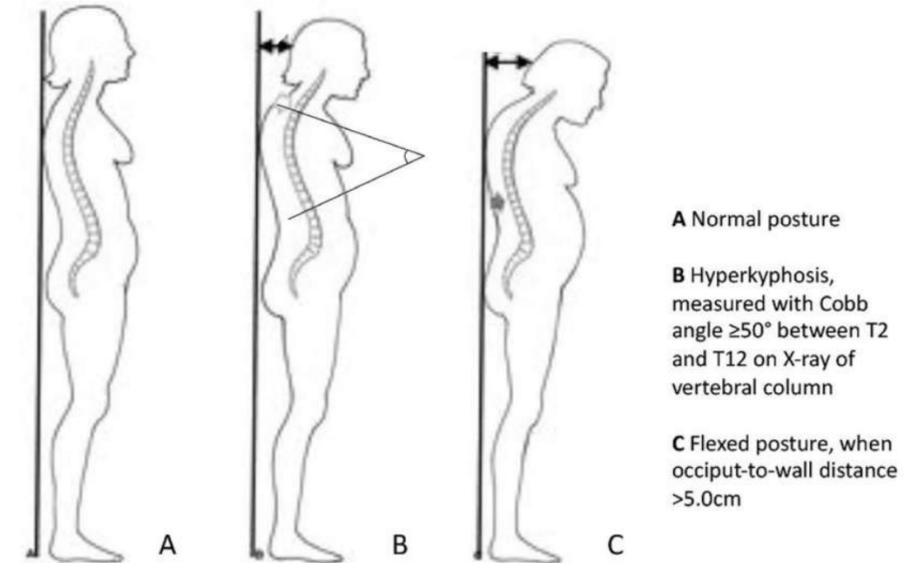
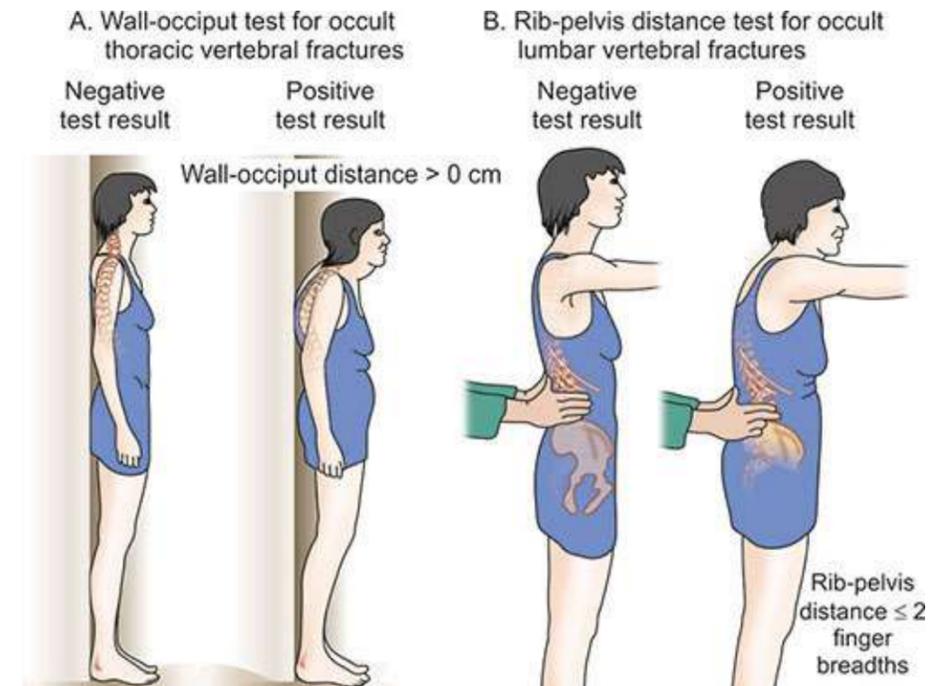


# come calcolare il rischio frattura in pratica

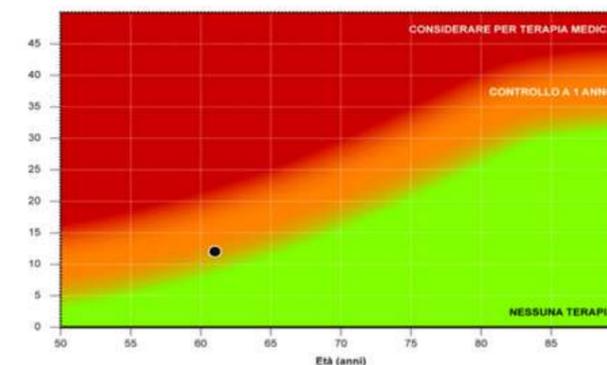
fai i test!

<https://qfracture.org/>

[www.fitness40.it](http://www.fitness40.it)



Carta del rischio



Rischio di fratture maggiori a 10 anni: 12%

Rischio di frattura femore a 10 anni: 2.39%

DATA VISITA:	28/02/2012
PAZIENTE:	GMBGCR
ETÀ:	61
PESO:	65,0
ALTEZZA:	165
FUMO:	Si<10
CORTISONICI:	No
ALCOOL:	Si>3
STORIA FAMILIARE:	No
PREGRESSE FRATTURE:	Si1
PREGRESSE FRATTURE NON TRAUMATICHE:	No
ARTRITE REUMATOIDE E ALTRE CONNETTIVI:	Artrite reumatoide
BMD:	Femore totale
TSCORE:	-1,20
TSCORE COLONNA:	-1,20



**come calcolare il rischio frattura**

**FAI I TEST!!!!!!!!!!!!**

**[www.fitness40.it](http://www.fitness40.it)**