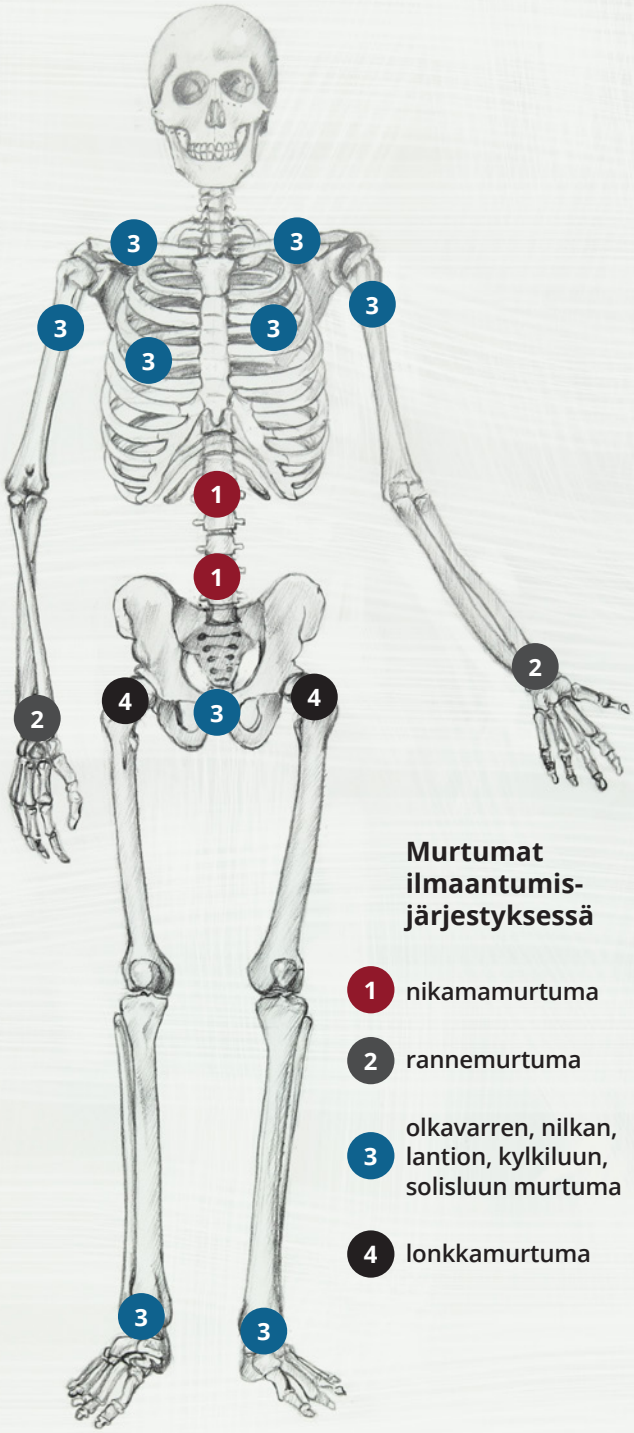
Luustoterveyttä murkusta mummoon

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry.

osteoporoosin omahoito ja ehkäisy

OSTEO

Käytä ja huolla luustoa ja lihaksiasi



Mikä on osteoporoosi?

Osteoporoosi on pääasiassa ikääntymiseen ja elämäntapa-valintoihin liittyvä murtumasairaus. Myös monet sairaudet ja lääkehoidot voivat aiheuttaa osteoporoosia.

Osteoporoosi heikentää vähitellen luuta niin, että sen kestävyys pettää ja luu murtuu pienissäkin rasitustilanteissa, kuten kaatuessa, liukastuessa, kompastuessa, taakkaa nostaessa ja joskus itsestäänkin.

Osteoporoosin ehkäisyyn ja luuston omahoitoon kannattaa panostaa murtumien ehkäisemiseksi. Vakavimmat osteoporoosista johtuvat murtumat, kuten lonkkamurtuma, rajoittavat omatoimisuutta ja johtavat usein pitkäaikaiseen laitoshoidon tarpeeseen. Lonkkamurtumiin liittyy myös vanhemmalla iällä normaalia suurempi kuolleisuus. Keskeisiä asioita osteoporoosin ehkäisyssä ja omahoidossa ovat oikea ja riittävä ravitsemus sekä säännöllinen luita ja lihaksia vahvistava liikunta.

Osteoporoosi on oireeton tai vähäoireinen ja tulee yleensä ilmi vasta luun murtuessa. Onkin tärkeää aina kysyä murtuman yhteydessä lääkäriltä, onko kyseessä osteoporoosimurtuma. Osteoporoosissa murtumat seuraavat toinen toistaan, kunnes osteoporoosin yhteys murtumaan tunnistetaan ja hoito aloitetaan. Suomen ennätys on 14 murtumaa samalla henkilöllä ennen osteoporoosin tunnistamista ja hoidon aloittamista.

Naisista joka toinen ja miehistä joka viides saa ainakin yhden seuraavista osteoporoosimurtumista 50 ikävuotensa jälkeen:

- nikamien luhistusmurtuma
- rannemurtuma
- olkavarren, nilkan, lantion tai kylkiluun murtuma
- lonkkamurtuma.

Osteoporoosin hoito on yhteistyötä

Osteoporoosin omahoito on osteoporoosin perushoitoa, ehkäisyä ja luuston terveyden ja hyvinvoinnin turvaamista. Se on myös kiinteä osa osteoporoosin luulääkehoitoa, joka ilman samanaikaista omahoitoa voi jäädä vaikutukseltaan puolitiehen. Osteoporoosin ehkäisyn, omahoidon ja samanaikaisen oma- ja luulääkehoidon tavoite on ensimmäisen murtuman ja sitä seuraavien uusien murtumien ehkäisy. Omahoito tarkoittaa oikeasta ja riittävästä ravinnosta, liikunnasta ja muista luuston terveyttä tukevista elintavoista huolehtimista.

FRAX – WHO:n murtumariskin laskuri:

www.sheffield.ac.uk/FRAX/?lang=fi
tai www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/osteoporoosi

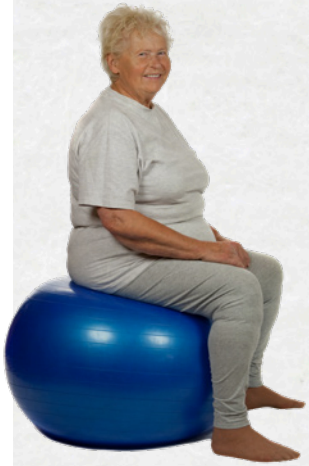
Jos testin tuloksena murtumariskisi on 20 % tai suurempi tai lonkkamurtuman riski 3 % tai suurempi, ota pikaisesti yhteyttä lääkäriin luustosi kunnon ja hoitotarpeen selvittämiseksi. Jos riskisi on mainittuja lukuja pienempi pyydä lääkäriäsi selvittämään ja arvioimaan luustosi kunto seuraavalla lääkärikäynnillä.

Tee riskitesti:

www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi
→ osteoporoosi → testaa luustosi kunto

ota käyttöösi seuraavat keinot:

- Riittävä ja monipuolinen ravinto, josta saat tarpeeksi energiaa, proteiinia, D- ja K-vitamiineja sekä kalsiumia
- Alkoholin käytön lopettaminen tai naisille enintään yksi annos ja miehille kaksi annosta päivässä

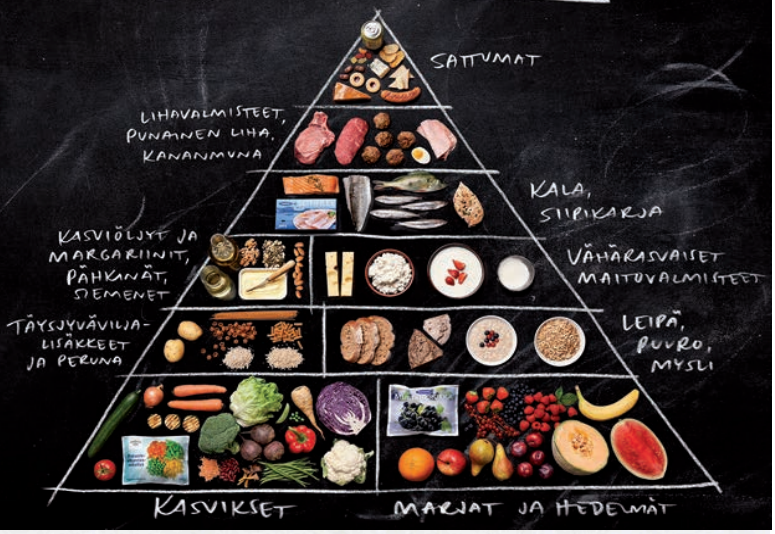


- Tupakoinnin lopettaminen
- Luustoa ja lihaksia vahvistava liikunta
- Raihnaistumisen (gerastenia-oireyhtymä) ja lihaskadon (sarkopenia) ehkäisy huolehtimalla fyysisestä aktiivisuudesta ja elintavoista
- Tasapainon hallinta ja kaatumisen ehkäisy

Tämän esitteen tekemistä on tukenut MSD.

MSD
INVENTING FOR LIFE

www.parempaaelamaa.fi



Pärjäät hyvin, kun syöt ja valitset ruokasi oheisen valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatiman ravitsemuskolmion mukaisesti. Kolmiossa eri elintarvikkeiden pinta-alat osoittavat eri elintarvikeryhmien osuuden ruokavaliossamme.

Lisätietoja: www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/omahoito → ravitsemuskolmio

Vanhemman ihmisen elimistö tarvitsee proteiinia 1,2–1,4 g painokiloa kohti.

www Laske, saatko riittävästi proteiinia:
www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/omahoito → proteiini

Syö itsellesi terveet luut

Luustoterveyden ylläpitämisen ja osteoporoosin ehkäisyn perusedellytys on riittävä ja monipuolinen ravinto, joka sisältää tarvittavan määrän energiaa, proteiinia, D-vitamiinia, kalsiumia ja K-vitamiinia sekä runsaasti kasviksia. Riittävä proteiinin saanti on tärkeää sekä luille että niitä tukeville lihaksille. Hyviä ruoan proteiinilähteitä ovat esimerkiksi kala, liha, maitotaloustuotteet, kananmunan valkuainen ja pähkinät. Huomaa samalla, että proteiinien kuten myös kokoviljatuotteiden aineenvaihduntatuotteet elimistössämme ovat happamia. Happamuus neutraloidaan kasvisten emäksisillä aineenvaihduntatuotteilla. Jos kasviksia ei ole riittävästi ruokavaliossa, elimistö hajottaa luuta ja neutraloi happamuuden luusta irrotetulla fosfaatilla kiihdyttäen osteoporoosia.

Myös ravinnon energiapitoisuudella on merkitystä. Ruoasta saatavan energian määrän jäädessä liian vähäiseksi elimistö alkaa käyttää polttoaineenaan kehon kudoksia, joista ensimmäisenä poltetaan lihakset. Lihaskadon seurauksena menetetään lihasvoimaa, jolloin liikkuminen ja tasapainon hallinta vaikeutuvat.

Katso proteiinilähteitä:
www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/omahoito →proteiini

K-vitamiini

K-vitamiinia tarvitaan veren normaaliin hyytymiseen ja kalsiumin kiinnittymiseen luihin. Se estää lisäksi kalsiumin haitallista kertymistä pehmytkudoksiin, kuten valtimoiden seinämiin. K1-vitamiinin parhaita lähteitä ovat vihreät kasvikset, kuten lehti-, ruusu- ja parsakaali. K2-vitamiinia saa myös monista juustoista.

K-vitamiinin saannista ei ole kansallisia suosituksia. Usein mainitaan K1-vitamiinin tarpeeksi 1 µg painokiloa kohden päivässä.

Finnravinto 2012 -selvityksen mukaan suomalaiset saavat ravinnosta K1-vitamiinia riittävästi eli noin 100 µg päivässä. Euroopan elintarvikeviraston mukaan yleinen K1-vitamiinin saantisuositus 1 µg painokiloa kohden päivässä ei ehkä riitä K-vitamiinin kaikkien hyötyjen toteutumiseen. Sitä on silloin hyvä täydentää K2-vitamiinivalmisteilla annoksella 75 µg päivässä.

Marevan-käyttäjä, neuvottele K-vitamiinista aina lääkärisi kanssa.

Katso ruoan K-vitamiinin lähteitä:
www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/omahoito → K-vitamiini

D-vitamiini ja kalsium

D-vitamiinin saannin turvaaminen on elintärkeää ei ainoastaan luustolle ja lihaksille vaan koko elimistölle. Sen riittävä saanti on Suomessa mahdollista varmistaa vain vitamiinivalmistein. Luuston terveyden kannalta D-vitamiinipitoisuuden kalsidiolina tulisi olla vähintään 75 nmol/l, mihin tarvitaan 30-50 µg D-vitamiinia päivässä. Parasta olisi, jos D-vitamiiniannos määritettäisiin verestä ja D-vitamiinin annos sovitettaisiin niin, että veren D-vitamiinipitoisuus kalsidiolina olisi 75-120 nmol/l.

Katso suurimmat turvalliset D-vitamiinin käyttöannokset ja eri D-vitamiinipitoisuuksilla ilmenevät terveyshyödyt täältä:
www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/omahoito →D-vitamiini

Luut tarvitsevat myös kalsiumia ja K-vitamiinia. Elimistölle parasta kalsiumia on ravinnosta saatava kalsium, koska se imeytyy tasaisesti. Riittävä määrä kalsiumia on 700-800 mg päivässä. Jos päiväsaanti on tätä alhaisempi, on käytettävä kalsiumlisää tabletteina, jotka on hyvä jakaa kahteen annoskertaan ja nauttia ravinnon yhteydessä. Parhaita ruoan kalsiumin lähteitä ovat maito ja juustot, mutta hyviä ovat myös kalat (ruotoineen) ja lehtivihannekset, erityisesti lehti- ja parsakaali. Huomaa, että D-vitamiini ja kalsium imeytyvät parhaiten elimistöön ruoan mukana otettuina.

Saatko riittävästi kalsiumia?

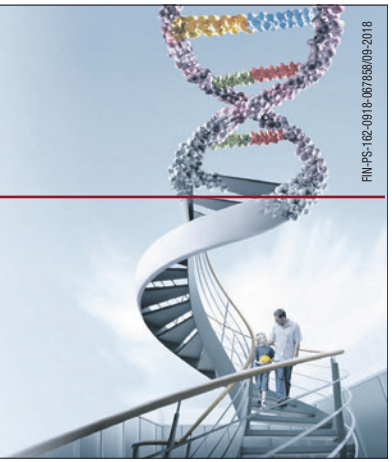
www.kaypahoito.fi → suositukset → osteoporoosi → lisätietoja

www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi /omahoito →kalsium

Lisäksi on tarpeen välttää liiallista suolan saantia, koska se liuottaa kalsiumia elimistöstä. Suolansaannin rajoittaminen onnistuu käyttämällä ruoanvalmistuksessa suolan sijasta erilaisia puhtaita mausteita (ei mausteseoksia) ja mineraalisuolaa ja hankkimalla elintarvikkeita, joissa on Sydänmerkki.

Tieteen edelläkävijä
Potilaan parhaaksi

AMGEN®



FIN-PS-162-0916-067658.09-2018

Katso videolta fysioterapeutti Tiina Paldanin jumppaohjeet!

www.suomenosteoporoosi-yhdistys.fi
→omahoito
→liikunta

Nopeutta vaativia ja iskutyyppisiä liikkeitä tulee aina harjoittaa oman terveyden, kunnon ja voimien mukaisesti.

Liikuta luustoasi

Luusto pysyy kunnossa ja vahvistuu vain liikkumalla ja rasittamalla sitä säännöllisesti. Luusto tarvitsee säännöllistä päivittäistä rasittamista pysyäkseen terveenä ja kunnossa.

Luustoa vahvistavia liikkeitä ovat toistuvat tärähdykset ja iskut (esim. hölkkä. hyppely, naruhyppy, pallopelit), nopeat liikkeen suunnanmuutokset (esim. maila- ja pallopelit, tanssi), mekaaninen kuormitus (esim. kuntosaliharjoittelu ja muu voimaharjoittelu) sekä kehon kannattelu (esim. portaiden nousu, porraskävely, maastokävely, sauvakävely).

Tasapainon hallintaa tulisi harjoittaa päivittäin voimistelu- ja jumppaliikkeillä. Lisäksi arkitoimissa voi seisoa vuoron perään hetken yhden jalan varassa esimerkiksi bussia odotellessa, hampaita harjatessa ym. seisaallaan askarrellessa. Maastossa liikkuminen on hyvää tasapainoharjoittelua.

Pysy pystyssä!

Kaatuminen on yleisin tapaturma maassamme, ja kaatumisten seurauksena kuolee Suomessa vuosittain kolme kertaa enemmän ihmisiä kuin liikenneonnettomuuksissa. Sisätiloissa ja ulkona tapahtuviin kaatumisiin ja niiden ehkäisyyn on syytä suhtautua vakavasti.

Kaatumistapaturmia voidaan ehkäistä parhaiten liikkumisvarmuutta parantavalla liikunnalla. Tasapaino- ja voimaharjoituksia sisältävää liikuntaa kannattaa harrastaa säännöllisesti 2-3 kertaa viikossa. Ulkona liikkuessa kävelysauvat auttavat tasapainon säilyttämisessä. Talvikeleillä myös liukkaudenestoon on hyvä kiinnittää huomiota. Talvijalkineiden pohjien tulee olla liukumatonta materiaalia. Nastapohjaiset jalkineet tai liukuesteet estävät tehokkaasti kaatumisia jäisillä teillä.

Liikkuessasi todella liukkailla pinnoilla koukista polviasi aavistuksen verran – keskitä ajatuksesi polviin, jolloin sinun on helpompi hallita vartaloa ja painopistettä. Paino siirtyy tällöin hivenen eteenpäin ja auttaa paremmin hallitsemaan tasapainoa.

Luuta ja lihasta kuten koko elimistöä koskee seuraava sääntö:

Huolla ja käytä sitä tai menetät sen.

Luusto- ja lihasterveyteen kannattaa panostaa!

Lue lisää:
www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi

GoZee-sovellus herättää esitteen eloon

GoZee: näin pääset alkuun 30 sekunnissa

1. Syötä App Storen tai Google Playn hakukenttään hakusana "GoZee" ja lataa sovellus tablettiisi tai älypuhelimeesi.
2. Avaa sovellus ja käytä sitä sivuilla, joilla on GoZee-kuvake.

Kuvake

Snap-video

Pienen annoskoon ansiosta Nutridrink Compact Protein pullollisen jaksaa juoda vaikka ruokahalu olisi huono

NUTRIDRINK TÄYDENNYSRAVINTOVALMISTEET

Kliinisesti tutkitut Nutridrink täydennysravintovalmisteet on tarkoitettu turvaamaan ja täydentämään ravinnonsaantia tilanteissa, joissa ei voi tai jaksa syödä riittävästi tavallista ruokaa.

Sairastaessa ja toipuessa elimistön energian ja ravintoaineiden tarve kasvaa. Yhden pullollisen energiamäärä vastaa kevyttä ateriaa tai välipalaa.

Käyttösuositus 1-2 pulloa päivässä normaalin ruoan lisänä.

HYVÄ RAVITSEMUSTILA PARANTAA JAKSAMISTA JA EDISTÄÄ TOIPUMISTA

Nutridrink Protein on kliininen ravintovalmiste sairauteen liittyvän vajaaravitsemuksen ruokavaliohoitoon.
Käytetään terveydenhuollon henkilöstön ohjauksessa.
Saatavana apteekeista.

NUTRICIA Nutridrink Elämänvoimaa

JS/SUOMI • Concept: JS/MEDIA TOOLS A/S • www.jssuomi.fi