

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE - OSTEOPOROSIS

Perdida de masa ósea excesiva, por lo general afecta más a huesos que soportan una carga importante. Es esencial una vez diagnosticada la patología iniciar un plan para evitar al máximo la pérdida de masa ósea y disminuir el dolor.

Además de las sesiones de fisioterapia es necesario atender a las siguientes recomendaciones:

- 1.- Dieta. Siga las indicaciones de su Médico ya que una dieta que tiene en cuenta la pérdida de masa ósea es esencial para su recuperación. Intente mantenerse en un peso correcto.
- 2.- El consumo de alcohol, tabaco y café dificulta la absorción de calcio.
- 3.- Está demostrado que el estrés favorece la pérdida de calcio, sobre todo en la columna vertebral, la práctica de las Técnicas de Relajación le ayudará de forma significativa.
- 4.- La práctica de los ejercicios que le hemos indicado favorece incluso el aumento de la masa ósea, la natación, los ejercicios aeróbicos y el paseo diario de al menos tres cuartos de hora le permitirán mantener un mejor balance en cuanto a la pérdida de calcio se refiere.

©www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitación