

# Particularități ale programelor de kinetoterapie la pacienții vârstnici cu fracturi vertebrale osteoporotice

**Horațiu Dinu, Nicolae Teleki, Mihai Berteanu, Luminița Dumitru, Alina Iliescu, Andreea Ionescu, Ruxandra Badea**

*Clinica Recuperare Medicală, Spitalul Universitar de Urgență Elias, București*

## **Rezumat**

Fracturile vertebrale osteoporotice la vârstnic apar secundar pierderii lente de masă osoasă axială precum și din cauza creșterii riscului de cădere. Până în prezent nu s-a acordat atenția cuvenită factorilor de prevenție extrascheletali. Majoritatea strategiilor de prevenire a fracturilor osteoporotice s-au axat pe creșterea rezistenței biomecanice, mai ales prin încercarea medicamentoasă de reducere a turn-overului osos, care reprezintă de cele mai multe ori și prima intenție terapeutică la acești pacienți. Aceste terapii resorbitive sau osteoformatoare se adresează în special deficitului osos și mai puțin durerii sau disfuncțiilor fizice, care rezultă în urma acestor complicații.

Apreciind importanța performanțelor musculare legate de calitatea osoasă, precum și a riscului de cădere cu implicațiile pe care le are la această categorie de pacienți, vom prezenta particularitățile programelor de reeducare funcțională adaptate acestei categorii de pacienți.

Un program optim de reeducare privind intensitatea, frecvența și durata exercițiului fizic în cazul pacienților vârstnici cu fracturi vertebrale osteoporotice nu a fost încă pe deplin stabilit.

Deteriorarea performanțelor musculare și implicit a celor funcționale, lipsa de coordonare, tulburările de statică inerente la această categorie de pacienți (cifoza, scoliozele), accentuarea balansului postural (în special retropulsia), viteza scăzută de deplasare, au fost identificați în mai multe studii ca fiind factori de risc pentru cădere.

Fracturile osteoporotice vertebrale pot fi prevenite ori, dacă s-au produs, tratate cu ajutorul unor programe multidisciplinare, incluzând, pe lângă educația pacientului, implementarea unor programe de exerciții individuale, adaptate statusului pacientului respectiv.

**Cuvinte cheie:** kinetoterapie, osteoporoză, fracturi vertebrale, vârstnici