



## Немедикаментозная терапия остеопороза

Ходьба и физические упражнения. Для пожилых женщин с риском падений должны разрабатываться индивидуальные программы физических упражнений, включающие ходьбу, тренировку равновесия и упражнения на увеличение мышечной силы, с целью снижения риска падений и улучшения качества жизни. Прыжки и бег противопоказаны. Показана регулярная ходьба, как для снижения риска переломов, так и для улучшения общего здоровья:

- диета, богатая кальцием;
- отказ от курения и злоупотребления алкоголем;
- ношение жестких и полужестких корсетов для снижения выраженности болевого синдрома после перелома позвонка.

При высоком риске падений – мероприятия, направленные на снижение риска падений:

- лечение сопутствующих заболеваний;
- коррекция зрения;
- коррекция принимаемых медикаментов;
- оценка и изменение домашней обстановки (сделать её более безопасной);
- обучение правильному стереотипу движений;
- пользование тростью;
- устойчивая обувь на низком каблучке;
- физические упражнения на координацию и тренировку равновесия.

**Эффективность физиотерапии при остеопорозе не доказана.  
Массаж, мануальная терапия-противопоказаны.**