

# ZŁAMANIE !



## Jeśli skutkiem upadku doznałaś (eś) złamania:

- w nadgarstku (kości promieniowej)
- w barku (kości ramiennej)
- w biodrze (szyjki kości udowej)
- w kręgosłupie
- lub w innym miejscu



## Jeżeli obniżył Ci się wzrost

**TO MOŻE ŚWIADCZYĆ O TYM, ŻE MASZ OSTEOPOROZĘ I KRUCHE KOŚCI.  
PRAWDOPODOBNIIE GROŻĄ CI **NASTĘPNE ZŁAMANIA !****

Skontaktuj się z Twoim lekarzem (rodzinnym, ortopedą, reumatologiem) i porozmawiaj z nimi o ewentualnym przeprowadzeniu badań na osteoporozę. Osteoporoza może być leczona w celu zapobiegania kolejnym złamaniom.



## Jeśli masz 50 lub więcej lat i miałaś (eś) jedno z ww. złamań lub zdarzyło Ci się upaść:

- zażywaj codziennie: wapń i witaminę D  
(*dawki i ewentualne dodatkowe leczenie ustal z lekarzem*)
- prowadź aktywny tryb życia:  
ćwicz, uprawiaj sport, spaceruj co najmniej 1/2 godziny dziennie.

**Ruch może zastąpić wiele leków ale żaden lek nie zastąpi ruchu !!**

## **ZAPOBIEGAJ UPADKOM !**

**Usuń przeszkody w domu, uważaj poza domem**  
Porozmawiaj o tym z lekarzem.

**Więcej informacji: [www.osteoporoza.pl](http://www.osteoporoza.pl)**

Zakład Chorób Kości i Stawów CMUJ  
Polskie Towarzystwo Osteoartrologii

31-501 Kraków, Kopernika 32  
e-mail: [kontakt@osteoporoza.pl](mailto:kontakt@osteoporoza.pl)