

● DETALLES.

¿Qué es?

Enfermedad del esqueleto asociada al descenso de la mineralización y estabilidad ósea.

¿Cómo afecta?

Afecta al esqueleto y suele ser principalmente en muñeca, espina dorsal y cadera. Los síntomas son dolor de espalda, dolor de cuello, pérdida de estatura, roturas continuas, inflamaciones y dolores articulares.

Esta patología aumenta durante la post menopausia femenina.

Tasa de incidencia por sexo.



0,5% · 3,6%

● NOTAS ESPECIALES.

Es adecuado fomentar la osteogénesis mediante la actividad física, recomendando sesiones compuestas por ejercicios que mueven el peso corporal en su conjunto y producen contracciones musculares.



La actividad física adecuada puede ser la que se en el medio acuático para que sea menos violento.

Trabajo preventivo: trabajo pliométrico e impactante en la juventud, calcio y vitamina D.



Es importante realizar las sesiones de forma progresiva, evitando inicios violentos.

Que el impacto y el trabajo pliométrico sean buenos no significa que haya que hacer este trabajo con osteoporosis, porque en algunos casos esto habrá que evitarlo. Este tipo de trabajo es pre-trabajo, una vez que se tenga el caso probablemente habrá que reducir el impacto. Mejor dos cortos que una sesión larga, ya que en las largas la excitación disminuye.



Evitar ejercicios intensivos e impactantes, ya que el esqueleto está menos estable y el riesgo de rotura es mayor. Evitar flexión hacia delante del tronco, torceduras, abdominales dinámicos y cargas elevadas por riesgo.

● CRITERIOS DE EJERCICIO

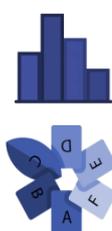
Resistencia



20-30 minutos de trabajo



3 a 5 días a la semana



40-70% de la frecuencia cardiaca máxima(BMmax) es el intervalo adecuado

...

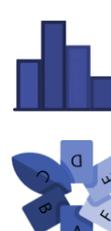
Fuerza



1-2 series
8-12 repeticiones (si es moderada)
5-6 repeticiones (si es alta)



2-3 días a la semana alterno



Escala BORG 11-13 (50-70% de repetición máxima, moderar). Escala BORG 13-16. (1RM 70-85%) (alto)

Empezando por lo global hacia lo anal



Tiempo



Frecuencia



Intensidad



Tipo

● ENLACES

Bibliografía:

www.exerciseismedicine.org
www.osteoporosisfall2014.com/
www.iofbonehealth.org

GUÍAS

<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa/coleccion-consejos-deportivos>

