

SADRŽAJ

UVOD	3
1. GRAĐA I IZGLED KOŠTANOG TKIVA	4
1. 1. Građa koštanog tkiva	4
1. 2. Funkcije kostiju	4
1. 3. Koštana pregradnja	
2. DEFINICIJA OSTEOPOROZE I OSTEOPOROTSKE FRAKTURE	6
2. 1. Definicija osteoporoze	6
2. 2. Definicija osteoporotske frakture	6
2.2.1. Vertebralne frakture	7
2.2.2. Fraktura kuka	7
2. 3. Epidemiologija osteoporoze	8
2. 4. Klasifikacija osteoporoze	8
2. 5. Klinička slika osteoporoze	9
2. 6. Rizikifaktori za nastanak osteoporoze	10
2. 7. Dijagnoza osteoporoze	11
2. 7. 1. Procjena rizika od osteoporoze	11
2. 7. 2. Metodi mjerenja mineralne gustine kosti	11
2. 8. Prevencija osteoporoze	14
2. 9. Liječenje osteoporoze	16
3. FIZIOTERAPIJA OSTEOPOROZE	17
3. 1. Fizioterapijska procjena	17
3. 2. Fizioterapijska intervencija	18
3. 2. 1. Fizikalni modaliteti i menadžment bola	18
3. 2. 2. Program medicinske gimnastike	19
3. 2. 2. 1. Principi vježbanja	20
3. 2. 2. 2. Izvođenje vježbi za prevenciju i terapiju osteoporoze	20
3. 2. 3. Edukacija pacijenta	27
4. PRIKAZI SLUČAJEVA	28
4. 1. Prvi prikaz slučaja – pacijentica sa osteoporozom	28
4. 2. Drugi prikaz slučaja – pacijentica sa osteopenijom	32
4. 3. Treći prikaz slučaja – pacijentica sa osteoporozom	35
5. ZAKLJUČAK	37
6. PRILOG	39
7. LITERATURA	46