

# S A D R Ź A J

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>UVOD</b>                                                       | <b>3</b>  |
| <b>1. GRAĐA I IZGLED KOŠTANOG TKIVA</b>                           | <b>4</b>  |
| 1. 1. Građa koštanog tkiva                                        | 4         |
| 1. 2. Funkcije kostiju                                            | 4         |
| 1. 3. Koštana pregradnja                                          |           |
| <b>2. DEFINICIJA OSTEOPOROZE I OSTEOPOROTSKE FRAKTURE</b>         | <b>6</b>  |
| 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        |
| <b>3. FIZIOTERAPIJA OSTEOPOROZE</b>                               | <b>17</b> |
| 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        |
| <b>4. PRIKAZI SLUČAJEVA</b>                                       | <b>28</b> |
| 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        |
| <b>5. ZAKLJUČAK</b>                                               | <b>37</b> |
| <b>6. PRILOG</b>                                                  | <b>39</b> |
| <b>7. LITERATURA</b>                                              | <b>46</b> |