

Zariadenie pre seniorov a domov sociálnych služieb Dolný Kubín  
M. Hattalu 2161, 026 01 Dolný Kubín  
v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja

## Pohyb ako liek osteoporózy

19.10.2017

Osteoporóza je zákerná metabolická choroba kostí, ktorá postihuje hlavne ľudí v seniorskom veku. Pri príležitosti Svetového dňa osteoporózy, sme si dňa 19.10.2017 s prijímateľmi sociálnych služieb nášho zariadenia porozprávali o tejto chorobe, o zlomeninách, ktoré osteoporóza najčastejšie spôsobuje, o strave, ktorá je potrebná pre zdravé kosti. Vysvetlili sme si čo je škola chrbta, jej pravidlá a ako správne vykonávať bežné denné činnosti tak, aby sme nezaťažovali a chránili si chrbát. Následne sme si ukázali základné jednoduché cviky, ktoré slúžia ako prevencia, ale aj liečba osteoporózy.

