

‘Stop Alle Fratture’ è un’iniziativa educativa rivolta alle donne sopra i 50 anni di età per informarle sulle possibili conseguenze dovute alla fragilità scheletrica.

L’iniziativa è promossa da **SIOMMMS** (*Società Italiana dell’Osteoporosi, del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro*), **SIOT** (*Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia*), **SIR** (*Società Italiana di Reumatologia*), **ORTOMED** (*Società Italiana di Ortopedia e Medicina*), **GISOOS** (Gruppo Italiano di Studio in Ortopedia dell’Osteoporosi Severa) e **GISMO** (*Gruppo Italiano di Studio Malattie Metabolismo Osseo*).  
[www.stopallefratture.it](http://www.stopallefratture.it)

La Campagna ‘**Stop alle Fratture**’ e tutte le sue attività, come il presente leaflet, sono realizzate con il supporto di **Eli Lilly Italia**.

ITFRRT00589

# OSTEOPOROSI E FRATTURE DA FRAGILITA’ OSSEA: CONSIGLI PER LE VACANZE





## LA FRAGILITÀ OSSEA

La **fragilità ossea**, conseguenza dell'osteoporosi nella sua forma più grave, è una patologia che colpisce il 30% di tutte le donne che vanno in menopausa.

Le ossa diventano più fragili e sono più suscettibili **al rischio di frattura\*** (soprattutto di femore, ma anche vertebrali, di polso e di omero) per traumi anche minimi. Se hai avuto una diagnosi di osteoporosi o se hai riportato una frattura, non rinunciare a trascorrere un periodo di vacanza!

Segui i consigli che gli specialisti della Campagna «**Stop alle Fratture**» hanno stilato per te per una villeggiatura all'insegna della sicurezza.

\*Fonte: <http://www.nof.org/osteoporosis/stats.htm>. National Osteoporosis Foundation. Fast Facts on Osteoporosis

1

### Calza sempre le scarpe adatte:

in montagna o al mare sono ideali calzature chiuse o sandali aperti, purché dotati di tacchi bassi e soles antiscivolo.

2

### Viaggia in modo confortevole:

sia che ti muova in treno o in aereo, quando prenoti richiedi un posto comodo (lato corridoio in modo da poter stendere le gambe) e il servizio speciale per passeggeri a ridotta mobilità per accedere all'aeromobile.

3

### Scegli bene la tua camera da letto:

verifica se l'hotel o la casa in cui alloggerai dispone di camere ben illuminate, con letti facilmente accessibili (non troppo alti, né troppo bassi) e bagni con vasca o doccia dotate di maniglie di sostegno.

4

### Non sottovalutare l'importanza del movimento:

anche se hai da poco subito un intervento chirurgico, il periodo delle vacanze è adatto a riprendere una moderata, ma costante attività fisica. Ti aiuterà a migliorare la forza muscolare, l'agilità e l'equilibrio, riducendo così il rischio di cadute.

5

### Ricorda che il sole non basta a rafforzare le ossa:

il sole è un prezioso alleato delle ossa, specialmente per quanto riguarda la vitamina D che viene immagazzinata nell'organismo grazie ai suoi raggi. Anche in vacanza non trascurare però un'alimentazione ricca di calcio e vitamina D (latte, yogurt, formaggi, pesce azzurro, rucola...) e assumi, se prescritta dal tuo medico, l'eventuale supplementazione di queste sostanze.

6

### Non mandare in vacanza la tua terapia:

i farmaci prescritti per la cura dell'osteoporosi servono a rendere le tue ossa più resistenti e quindi a fratturarsi meno. Per questo non smettere di assumerli in villeggiatura: rischieresti di perdere i benefici di un'appropriata terapia farmacologica, fondamentale per garantirti una vita attiva.

7

### Al tuo ritorno, effettua le visite mediche di controllo programmate:

se necessario, il tuo medico potrà prescriverti anche accertamenti diagnostici, come la MOC e la radiografia della colonna vertebrale, per poter seguire nel tempo l'evolversi della patologia.