

# Obsah

Pár vět na úvod...	9
<b>1 Stavba a funkce kosti</b>	<b>10</b>
Složení kostní tkáně	10
Uspořádání kostí	11
Kostní přestavba	15
<b>2 Co je to osteoporóza?</b>	<b>17</b>
<b>3 Jak vzniká osteoporóza?</b>	<b>18</b>
<b>4 Jaké jsou druhy osteoporózy?</b>	<b>21</b>
<b>5 Výskyt osteoporózy</b>	<b>22</b>
<b>6 Příznaky osteoporózy</b>	<b>25</b>
Zlomenina	25
Bolest	27
Změna postavy	30
<b>7 Diagnostika osteoporózy</b>	<b>32</b>
Vyšetření lékařem	32
Vyšetření zobrazovacími metodami	32
Laboratorní vyšetření	33
<b>8 Komplikace osteoporózy</b>	<b>34</b>
<b>9 Důsledky osteoporózy</b>	<b>37</b>
Zdravotní důsledky	37
Sociální důsledky	38
<b>10 Osteoporóza a psychika</b>	<b>39</b>
<b>11 Dá se osteoporóza léčit?</b>	<b>43</b>
<b>12 Výživa v prevenci a léčbě osteoporózy</b>	<b>45</b>
Bílkoviny ve stravě	45
Vápník ve stravě	45
Fosfor ve stravě	47
Vitamin D	47
Další látky podporující kostní výstavbu	48
S čím je třeba ve výživě šetřit	48
Doporučený jídelníček v praxi	48
Jak s komplikovanou stravou?	50
A co přehnané množství vápníku ve stravě?	50
Na čem si pochutnáme?	50

<b>13 Pohyb – hlavní prevence a léčba osteoporózy . . . . .</b>	<b>51</b>
Jak zasahuje věda o pohybu do cvičení osteoporotiků? . . . . .	51
Jak působí pohyb na kostní tkáň? . . . . .	54
Cvičení odstraňující bolest . . . . .	55
Dechová cvičení . . . . .	59
Polohy s protahováním . . . . .	62
Mobilizační cvičení . . . . .	63
Protahování zkrácených svalů . . . . .	74
Posilování oslabených svalů . . . . .	85
<b>14 Cvičení ve vodě . . . . .</b>	<b>101</b>
Kdo si půjde a kdo nepůjde zacvičit do vody . . . . .	102
Jak postupovat při cvičení ve vodě . . . . .	103
<b>15 Sport . . . . .</b>	<b>109</b>
<b>16 Několik tipů pro každý den . . . . .</b>	<b>110</b>
Vstávání z lehu . . . . .	111
Jak máme sedět . . . . .	112
Jak máme stát . . . . .	115
Jak provádět běžné denní činnosti . . . . .	117
Deset lehkých cvičení pro každý den . . . . .	120
Prevence pádů . . . . .	124
<b>17 Fyzikální léčebné prostředky . . . . .</b>	<b>125</b>
Vodoléčba . . . . .	125
Světloléčba . . . . .	126
Elektroléčba . . . . .	127
Ultrazvuk – sonoterapie . . . . .	128
Léčba magnetickými podněty . . . . .	128
Přírodní léčivé prostředky a lázně . . . . .	128
Masáže . . . . .	129
<b>18 Čím ještě může přispět moderní lékařství? . . . . .</b>	<b>130</b>
<b>Závěrečné shrnutí aneb co můžete udělat sami</b>	
<b>pro prevenci a léčbu osteoporózy . . . . .</b>	<b>132</b>