



■ 20 Ekim Dünya Osteoporoz Günü'nde Ankaralılar, saat 15.00'te Çayyolu Koşuyolu'nda sağlıklı yaşam yürüyüşü yapacak. » 2

Seminer sonrası SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN YÜRÜYÜŞ

DÜNYA Osteoporoz Günü'nde Ankaralılar, Spor Hekimi Uzman Dr. Savaş Kudaş'ın gerçekleştireceği seminerle osteoporoz hakkında bilgilenecek. Etkinliğin ardından Milli Atlet Muharrem Dalkılıç'ın katılımıyla sağlıklı yaşam yürüyüşü gerçekleştirilecek. **Düzen Çayyolu Polikliği**'nde yapılacak olan "Osteoporoz ve Egzersiz" başlıklı seminer 20 Ekim Cuma günü, saat 14.00'te başlayacak. Seminerin ardından saat 15.00'te Çayyolu Koşuyolu'nda gerçekleştirilecek olan sağlıklı yaşam yürüyüşü start alacak. Katılımın ücretsiz olduğu etkinlik saat 16.00'da sona erecek.



Kemikler egzersizi sever

Kemik sağlığının devamlılığı için vücuda yeterli kalsiyum ve D vitamini almak, egzersiz yapmak ve gerekli görüldüğünde ilaç tedavisi almak gereklidir. Unutmayalım ki birçok hastalığın ve engelliliğin nedeni benimsediğimiz yaşam tarzından geçiyor.

20 Ekim Dünya Osteoporoz Gününde kemik sağlığı için önemli olan egzersizin önemini vurgulamak amacıyla Spor Hekimliği Uzmanı Dr. Savaş Kudaş "Osteoporoz ve Egzersiz" konulu seminer gerçekleştirecek.

Düzen Çayyolu Polikliniğinde



gerçekleştirilecek seminer sonrası Dr. Savaş Kudaş, Düzen Sağlık Grubu çalışanları ve seminer katılımcılarıyla, toplumsal

farkındalığı artırmak ve yürüyüş alışkanlığı kazandırmak amacıyla sağlıklı yaşam yürüyüşü gerçekleştirecek.

Kemiklerin dostu egzersiz

Kemiklerin en iyi dostunun egzersiz olduğunu belirten Spor Hekimliği Uzmanı Dr. Savaş Kudaş, "Kemik erimesi ile mücadelenin en kolay yolu hareketli olmaktır. Fiziksel aktivitenin kemiğe faydalı etkisinin oluşması için haftada 3-4 kez ve en az 45 dakika egzersiz yapmalıyız" diye konuştu



DÜZEN Laboratuvar Çayyolu Polikliniği, halk arasında kemik erimesi olarak bilinen osteoporozu dikkat çekmek amacıyla "20 Ekim Dünya Osteoporoz Günü"nde "Osteoporoz ve Egzersiz" konulu seminer düzenledi. Spor Hekimliği Uzmanı Dr. Savaş Kudaş tarafından verilen seminerde osteoporozdan korunmak için yapılması gerekenler anlatıldı. Sunumun ardından katılımcılar, sağlıklı yaşam yürüyüşü gerçekleştirdi. Egzersizin osteoporozu önlemenin yanı sıra tedavisinde de önemli bir aracı olduğunu belirten

Spor Hekimliği Uzmanı Dr. Savaş Kudaş, fiziksel aktivitenin kemiğe faydalı etkisinin oluşması için egzersizin orta ve yüksek şiddette haftada 3-4 kez ve 45 dakika olacak şekilde uygulanması gerektiğini anlattı. Kudaş, "Kemikleri güçlendirmek için iskelete yük bindiren tarzda egzersiz yapmak gerekir. Kemiklere yük bindirmek, beden ağırlığınızı egzersizle yer çekimine karşı çalıştırmaktır. Yürümek, koşmak, dans etmek, merdiven çıkmak, raket sporları ve dağ yürüyüşleri bu tip egzersizlerdir" diye konuştu.

ÖNERİLER

OSTEOPOROZU olan kişilere hızlı ve uzun süreli koşu, atlama ve hızlı aerobik egzersizlerinin tavsiye edilmediğini anlatan Kudaş, önerilerini şöyle sıraladı:

- Ağır yük taşımanın da yararı var. Çarşı filelerinizi sizi çok yıpratmayacak ağırlıktaysa taşımaktan çekinmeyin.
- Güneşli günlerde, açık havada cildinizi 15 dakika güneşlendirin.
- Sigara, alkol ve kemik yıkımını arttıran ilaçlar kullanmaktan kaçının. Kafein tüketimini sınırlandırın. Gazlı içecek tüketiminden kaçın.
- Süt ve süttten yapılmış gıda maddelerinin kalsiyum içeriği yüksektir. Her gün belirli miktarlarda tüketilmelidir. Her gün 1 kase yoğurt yiyin.
- Osteoporoz kemik kırığı olana kadar klinik belirti vermeyebilir. Kemik Dansitometre ile doktorunuzun uygun gördüğü aralıklarda tarama yaptırın.

Güçlü kemikler için egzersiz

Spor Hekimliği Uzmanı Dr. Savaş Kudaş tarafından verilen seminerde, osteoporozdan korunmak için nasıl bir yaşam şekli izlemek gerektiği anlatıldı.

DÜZEN Çayyolu Polikliniği'nde gerçekleştirilen seminerde, katılımcılar osteoporozdan korunmak için basit egzersiz modellerini deneyimleyerek bilgi sahibi oldu. Güçlü kemikler için bir dizi uyarılarda bulunan Spor Hekimliği Uzmanı Dr. Savaş Kudaş, şunları söyledi: Osteoporoz tedavisinde, yüksek darbe etkili egzersizlerin ağırlık kaldırma ve denge egzersizleri ile kombine edilerek, kişinin fiziksel kapasitesi ve yaşı da göz önünde bulundurularak egzersiz planlamasının yapılması önerilmektedir. Fiziksel aktivitenin kemiğe faydalı etkisinin oluşması için egzersiz şiddeti yüksek, haftada 3-4 kez ve en az 45 dakika uygulanması gerekmektedir. Kemik sağlığı için hareketli olmak çok önemlidir. Kemikleri güçlendirmek için iskelete yük bindiren tarzda egzersiz yapılmalıdır. Kemiklere yük bindirmek, beden ağırlığımızı egzersizle yerçekimine kar-

şı çalıştırmaktır. Yürümek, koşmak, dans etmek, merdiven çıkmak, raket sporları ve dağ yürüyüşleri bu tip egzersizlerdir. Osteoporozu olan kişilere hızlı ve uzun süreli koşmak, atlamak ve hızlı aerobik gibi egzersizler tavsiye edilmez.

GAZLI İÇECEKLER

Kudaş osteoporozdan korunmak için ise, "Güneşli günlerde, açık havada cildinizi 15 dakika güneşe maruz tutun. Sigara, alkol ve kemik yıkımını artıran ilaçlarla gazlı içecek tüketiminden kaçının. Çocukluktan itibaren kalsiyumdan zengin diyet, menopozda ve yaşlılıkta diyet ek kalsiyum alın. Süt ve sütte yapılmış gıda maddelerinin kalsiyum içeriği yüksektir. En azından günde 1 kâse yoğurt yiyin.

