

# KÚPEĽNÁ LIEČBA OSTEOPORÓZY

*Hoci osteoporóza, ktorú lekári označujú za novodobú epidémiu, ako hlavná indikácia na kúpeľnú liečbu neexistuje, môže byť vedľajšou diagnózou pri vypísaní kúpeľného návrhu na liečbu ochorení pohybového aparátu a súčasťou programu KÚPEĽOV LÚČKY s názvom „Prevencia osteoporózy“. Na otázky o osteoporóze odpovedá MUDr. Elena Ďurišová, primárka Reumatologicko-rehabilitačného centra v Hlohovci, ktorá je odborným garantom pre prevenciu a liečbu osteoporózy v KÚPEĽOCH LÚČKY. Súčasne je autorkou špeciálnej kinezioterapie a knihy s CD „Bolesti chrbtice, kĺbov, kostí a... obsahujúcou všetky dôležité informácie o ochoreniach pohybového aparátu a aj o osteoporóze, podľa ktorej pacient pokračuje v naučených cvičeniach v domácom prostredí.*

## **AKO POMÁHA MINERÁLNA VODA Z KÚPEĽOV LÚČKY PRI LIEČBE OSTEOPORÓZY?**

Základnou podmienkou úspešnej prevencie a liečby osteoporózy je správna výživa, predovšetkým dostatočný prívod vápnika ako hlavného minerálu na stavbu kostí. Druhým predpokladom je dostupnosť vitamínu D, ktorý zvyšuje vstrebávanie vápnika z čreva, ovplyvňuje rast a pevnosť kostí. Tretím predpokladom je telesný pohyb primeraný veku a stavu chorého. Mechanická záťaž podporuje tvorbu kostí a brzdí jej odbúravanie. Jedným z najdôležitejších rizi-



**prim. MUDr. ELENA ĎURIŠOVÁ**  
REUMATOLOGICKO-REHABILITAČNÉ  
CENTRUM HLOHOVEC, WWW.RRC.SK

kových faktorov nedostatočnej tvorby kostnej hmoty v detstve a zvýšeného odbúravania kostí v dospelosti je teda nízky príjem vápnika. Zistilo sa napríklad, že priemerný príjem vápnika potravou v detskom veku, a platí to aj pre dospelých do 65 rokov, je len polovičný v porovnaní s odporúčeným množstvom. V prípade ľudí starších ako 65 rokov je dokonca len štvrtinový. Minerálna voda prameňa KÚPEĽOV LÚČKY, a. s. je vďaka svojmu zloženiu vhodná ako súčasť prevencie a liečby osteoporózy, samozrejme, pri zabezpečení dostatočnej tvorby vitamínu D a primeranej pohybovej aktivity. Prameň má obsah kalcia 606 mg/l, pričom odporúčaná denná dávka pre dospelého je 800 až 1 200 mg, so zachovaním odporúčaných pomerov s inými prvkami, ako napríklad fosfor, či magnézium... Navyše, keďže obsahuje sírany, jej pitie pomáha predchádzať zápche, ktorá pri liekoch s obsahom vápnika pacienta často trá-

pi. Dokáže potláčať hnilobné baktérie a tvorbu plynov v čreve, priaznivo ovplyvňuje tvorbu žlče a činnosť pankreasu, optimalizuje hladinu cholesterolu. Víťaná je aj jej schopnosť dezinfikovať močové cesty a preventívny efekt pri tvorbe kalciumfosfátových močových konkrémentov. V rámci prevencie osteoporózy preto odporúčame piť dávku pol litra minerálnej vody z KÚPEĽOV LÚČKY denne a ako súčasť doplnkovej liečby osteoporózy množstvo pol litra až liter denne.

## **AKÉ PROCEDÚRY POSKYTUJÚ KÚPEĽOV LÚČKY NA LIEČBU OSTEOPORÓZY?**

Okrem zabezpečenia diéty zdravej pre kosti a pitného režimu v podobe minerálnej vody s výrazne pozitívnym efektom na kostný metabolizmus, je dôležitou súčasťou programu komplexnej prevencie a liečby osteoporózy pohybová liečba – kinezioterapia. Zabezpečuje integritu kostry, zlepšuje svalovú silu, pohyblivosť, stabilitu, držanie tela, znižuje výskyt a závažnosť pádov, a tak minimalizuje riziko novej zlomeniny. Pohyb vyvoláva na skelete, teda kostre, modelačnú a remodelačnú odpoveď. Predpokladom optimálnej funkcie kosti je totiž záťaž určitej intenzity. Pohyb priamo ovplyvňuje kostné zmeny, a to ako ich priebeh, tak aj dobu vzniku patologických zmien. Optimálna voľba pohybovej aktivity spolu s dodržaním zásady harmonickej stimulácie organizmu ako celku a aj jeho jednotlivých systémov je podmienkou fyziologicky pozitívneho efektu. K dostatočnej záťaži kostí obyčajne nestačí pohyb v bežnom živote, je nutné cvičenie s odstupňovaným súborom cvikov. Cvičebný program musí byť správne kineziologicky zostavený, dostatočne intenzívny, ľahko osvojitelný, s dobrou toleranciou a vhodný

aj pre starších pacientov. Vypracovala som špeciálnu cvičebnú zostavu, vhodnú pri bolestiach chrbtice rôzneho pôvodu a hlavne pri osteoporóze, ktorú sa počas pobytu v KÚPELOCH LÚČKY pacienti učia. Dá sa kombinovať s cvičením „Lúčky“, čo je cvičebná zostava, ktorá upravuje svalovú dysbalanciu panvového dna a zlepšuje činnosť vnútorných orgánov a aj s cvičením s automobilizačnými prvkami bez rotačnej komponenty. Spomenuté pohybové aktivity treba dopĺňať aspoň polhodinovou chôdzou denne, čo pacienti v krásnej liptovskej prírode aj využívajú.

#### AKÉ VÝSLEDKY MÔŽU DOSIAHNUŤ PACIENTI RÔZNYCH VEKOVÝCH KATEGÓRIÍ LIEČBOU OSTEOPORÓZY V KÚPELOCH LÚČKY?

Kúpeľná liečba predstavuje možnosť komplexnej liečby s intenzívnym rehabilitačným programom, čo má u nás bohatú tradíciu. Moderná balneoterapia využíva nielen dostupné prírodné liečivé zdroje, ako sú minerálne vody, bahno, liečivé plyny, ale i širokú paletu terapeutických postupov z liečebnej rehabilitácie, fyziatrie či cielej reflexnej liečby. Je ideálne, ak je minerálna voda súčasne vhodná na pitnú kúru s podporou kostného metabolizmu, rovnako ako aj na priaz-

nivé ovplyvnenie pohybového aparátu zvonka. Na dobrých výsledkoch liečby sa nemalou mierou podieľa aj predpísaný režim chorého a s profesionálnou citlivosťou vykonávaná zdravotná výchova smerujúca k podpore zdravia a správnej životosprávy. Počas kúpeľné-

**“Počas kúpeľného pobytu v Lúčkach vás naučíme starať sa o svoju chrbticu a kĺby, a predchádzať tak bolestiam.”**

ho liečebného pobytu, pri pokračovaní v zavedenej medikamentóznej liečbe, si pacient lepšie osvojí nielen návyky v zmysle životosprávy a špeciálne cvičenia v bazéne alebo v telocvični, ktorými pozitívne pôsobí na stav kostného metabolizmu, ale zlepši si aj celkovú kondíciu. Nezanedbateľným efektom je tiež celkové preladenie organizmu a psychického stavu pacienta.

*Osteoporózu je možné v súčasnej dobe spoľahlivo diagnostikovať a následne liečiť. Heslom tohtoročnej celosvetovej kampane*

*venovanej prevencii, diagnostike a liečbe osteoporózy je: „Miluj svoje kosti“. Pri pravidelnej pohybovej aktivite, ktorá je základným pilierom liečby osteoporózy sa za nevyhnutnosť považuje prijímanie optimálnej dávky vápnika každý deň a dlhodobým užívaním odporúčaného množstva vápnika (čo dokáže zaistiť aj minerálna voda v KÚPELOCH LÚČKY) a vitamínu D, najmä vo vyššom veku, sa výrazne zníži riziko vzniku osteoporotických zlomenín. Na takýto preventívny a liečebný zásah nie je nikdy neskoro.*

(RED)

*Všetky cvičebné zostavy sú uvedené v knihe s CD „Bolesti chrbtice, kĺbov, kostí a...“. Keďže je dôležité pacienta nielen naučiť jednotlivé cviky správne vykonávať, ale ho aj motivovať k trvalej fyzickej aktivite v domácom prostredí, publikácia sa stáva zdravotnou pomôckou.*



UŽ OD  
**282 €**  
na osobu a pobyt

## POBYT PREVENCIA A LIEČBA OSTEOPORÓZY

- ✓ Ubytovanie na šesť nocí
- ✓ Plná penzia formou bufetových stolov
- ✓ 12 liečebných procedúr
- ✓ Šesť vstupov do liečivých minerálnych bazénov
- ✓ Fitná kúra a špeciálny telocvik
- ✓ Následné dni: nedeľa, pondelok, utorok