

# ZŁAMANIE !



## Jeśli skutkiem upadku doznałaś(eś) złamania:

- w nadgarstku (kości promieniowej),
- w barku (kości ramiennej),
- w biodrze (szyjki kości udowej),
- w kręgosłupie,
- lub w innym miejscu.



## Jeżeli obniżył Ci się wzrost

**MOŻE TO OZNACZAĆ, ŻE MASZ OSTEOPOROZĘ I KRUCHE KOŚCI.  
PRAWDOPODOBNIENIE GROŻĄ CI NASTĘPNE ZŁAMANIA !**

Skontaktuj się z Twoim lekarzem (rodzinnym, ortopedą, reumatologiem) i porozmawiaj z nimi o ewentualnym przeprowadzeniu badań na osteoporozę. Osteoporoza może być leczona w celu zapobiegania kolejnym złamaniom.



## Jeśli masz 50 lub więcej lat i miałaś(eś) jedno z ww. złamań lub zdarzyło Ci się upaść:

- zażywaj codziennie: wapń i witaminę D  
(*dawki i ewentualne dodatkowe leczenie ustal z lekarzem*)
- prowadź aktywny tryb życia:  
ćwicz, uprawiaj sport, spaceruj co najmniej 1/2 godziny dziennie.

**Ruch może zastąpić wiele leków, ale żaden lek nie zastąpi ruchu!!**

## **ZAPOBIEGAJ UPADKOM!**

**Usuń przeszkody w domu, uważaj poza domem.  
Porozmawiaj o tym z lekarzem.**



**Więcej informacji: [www.osteoporoza.pl](http://www.osteoporoza.pl)**

Europejska Fundacja  
Osteoporozy i Chorób Mięśniowo-Szkieletowych  
31-501 Kraków, Kopernika 32  
e-mail: [kontakt@osteoporoza.pl](mailto:kontakt@osteoporoza.pl)