

# A mozgásszervi betegségek (osteoporosis) epidemiológiája, megelőzése

II/9. A mozgásszervi betegségek (osteoporosis)  
epidemiológiája, megelőzése

Pinte Dorottya orvostanhallgató által készített előadás anyag  
ide kattintva tekinthető meg.

Az inaktivitás korai halálozáshoz, szívbetegségek és stroke  
súlyosbodásához, elhízás, 2-es típusú diabétesz, vastagbélrák,  
mellrák, csökkent csonttömeghez és depresszióhoz vezethet.

Primer prevenció: rendszeres mozgás (Ajánlott mozgásmennyiség  
korcsoportok szerint: 5-17 évesek naponta 90 perc, 18-64  
évesek hetente 150 perc mérsékelten intenzív vagy 70 perc  
intenzív, 65+ évesek képességek szerint, kiegészíteni  
izomerősítő és egyensúly gyakorlatokkal)

## Az osteoporosis epidemiológiája

a.Magyar adatok:

b.Nemzetközi adatok:

## Az osteoporosis megelőzése

1.Primer prevenció

Rendszeres fizikai aktivitás előnyei – Közepes bizonyíték:  
alacsonyabb a kockázata a csípőtörésnek

2.Szekunder prevenció:

Szűrés:

fizikai aktivitás kérdőív

állapotfelmérés

3.Tercier prevenció