



Osteoporose

Deutsch

Osteoporoz

Shqip

Osteoporoz

Bosanski / Hrvatski / Crnogorski / Srpski

Osteoporoz

Türkçe

**kurz &
knapp**



DEUTSCH

Vorwort

Haben Sie Osteoporose?

In dieser Broschüre finden Sie wichtige Informationen zu dieser Krankheit.

Sie erfahren,

- was Osteoporose ist,
- welche Zeichen auf eine Osteoporose hinweisen und
- was Sie dagegen tun können.

Ab Seite 6 finden Sie alle Informationen auf Deutsch.

SHQIP

Parathënie

Ju keni osteoporozë?

Në këtë broshurë do të gjeni informacione të rëndësishme për këtë sëmundje.

Ju do të mësoni,

- çfarë është osteoporozja,
- cilat janë shenjat që tregojnë osteoporozën dhe
- çfarë ju mund të bëni kundër saj.

Nga faqja 10 e në vijim do të gjeni të gjitha informacionet në shqip.

Uvod

Imate li osteoporozu?

U ovoj brošuri naći ćete najvažnije informacije o ovoj bolesti.

Ovdje ćete saznati,

- šta je osteoporozu,
- koji znakovi upućuju na osteoporozu i
- šta možete učiniti da se zaštitite od ove bolesti.

Od stranice 14 naći ćete sve informacije na bosanskom / hrvatskom / crnogorskom / srpskom.

Önsöz

Osteoporozunuz mu var?

Bu broşürde bu hastalıkla ilgili önemli bilgiler bulacaksınız.

Osteoporozun

- ne olduğunu,
- hangi belirtilerin osteoporozu işaret ettiğini ve
- buna karşı ne yapabileceğinizi öğreneceksiniz.

18 inci sayfadan itibaren bütün bilgileri Türkçe bulabilirsiniz.

Wandern stärkt die Knochen.

Hiking forcon kockat.

Planinarenje jača kosti.

Dođa yürüyüşleri kemikleri güçlendirir.



Deutsch

Was ist Osteoporose?	6
Wie zeigt sich Osteoporose?	7
Was können Sie gegen Osteoporose tun?	8
Übungen für zu Hause	9

Shqip

Çfarë është osteoporozja?	10
Si shfaqet osteoporozja?	11
Çfarë mund të bëni kundër osteoporozës?	12
Ushtrimet në shtëpi	13

Bosanski / Hrvatski / Crnogorski / Srpski

Šta je osteoporozja?	14
Kako prepoznati osteoporozu?	15
Kako možete spriječiti osteoporozu?	16
Vježbe kod kuće	17

Türkçe

Osteoporoz nedir?	18
Osteoporoz kendini nasıl gösterir?	19
Osteoporozla karşı ne yapabilirsiniz?	20
Evde yapılabilecek egzersizler	21

Was ist Osteoporose?

Osteoporose ist eine **Knochenkrankheit**, welche das ganze Skelett schädigen kann.

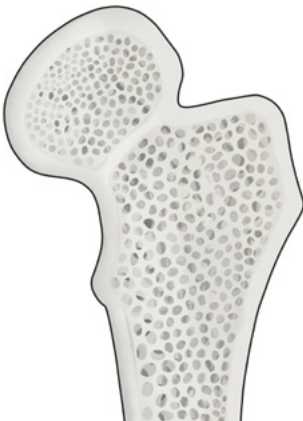
Normalerweise erneuern sich die Knochen immer wieder. Der Körper baut Material im Knochen auf und ab. Manchmal funktioniert der Auf- und Abbau nicht richtig. Zum Beispiel baut der Körper im Knochen mehr Material ab als auf.

Das verändert die Struktur der Knochen.

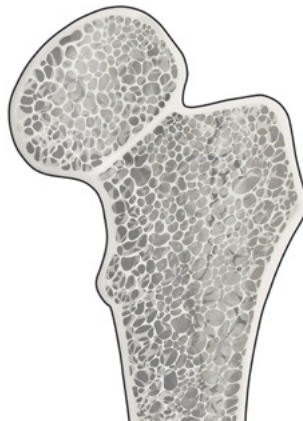
Die Knochen werden durchlässig und können schnell brechen. Deshalb wird Osteoporose auch «Knochenschwund» genannt.

Ältere Menschen leiden häufiger an Osteoporose als jüngere Menschen.

Gesunder Knochen:



Kranker Knochen:



Wie zeigt sich Osteoporose?

Eine Osteoporose verursacht normalerweise **keine Schmerzen**.

Deshalb entdeckt man sie oft sehr spät.

In vielen Fällen sogar erst bei einem Knochenbruch.

Die Knochen können wegen der Osteoporose spontan brechen.

Das heisst, ohne Unfall.

Oder ohne, dass eine Kraft auf die Knochen wirkt.

Ein klares Zeichen für Osteoporose ist ein Bruch am Oberschenkel oder an der Wirbelsäule.

Das sind weitere mögliche Zeichen für Osteoporose:

- Rückenschmerzen
- Ein Buckel entsteht (die Wirbelsäule wird krumm)
- Die Körpergrösse nimmt um mehr als 4 cm ab

Die Ärztin oder der Arzt hat verschiedene Möglichkeiten, um eine Osteoporose zu erkennen.

Meistens misst er oder sie die **Dichte der Knochen** mit einem Röntgen-Gerät.

Je dichter der Knochen ist, desto stabiler ist er.

Was können Sie gegen Osteoporose tun?

Bewegung und Sport

Bewegen Sie sich regelmässig. Das stärkt die Knochen.

Geeignete Sportarten sind: Spazieren, Wandern und schnelles Gehen.

Stürze verhindern

Stärken Sie Ihre Muskeln regelmässig mit Kraftübungen.

Beseitigen Sie in Ihrer Wohnung Stolperfallen wie herumliegende Kabel oder Teppiche.

So können Sie Stürze verhindern.

Gesunde Ernährung

Calcium ist der wichtigste Baustein für die Knochen.

Calcium ist in Milchprodukten oder Gemüsen wie Federkohl und Spinat enthalten. Damit der Körper Calcium aufnehmen kann, benötigt er Vitamin D.

Dieses entsteht im Körper durch Sonnenlicht auf der Haut.

Oft reicht das Sonnenlicht nicht aus.

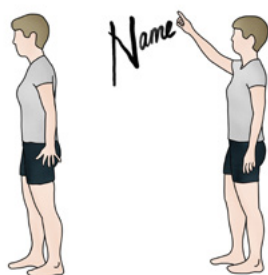
Darum gibt es Vitamin D in Form von Kapseln oder Tropfen.

Medikamente

Es gibt viele Medikamente.

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welches das Richtige ist.

Übungen für zu Hause



Gleichgewicht halten

Aufrecht hinstellen.

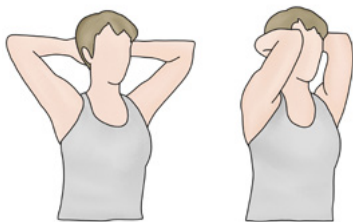
Einen Fuss leicht vor den anderen setzen.

Die Beine sind leicht geöffnet.

Gleichgewicht halten, mit den Armen ausbalancieren.

Schwieriger: Mit einer Hand einen Namen in die Luft schreiben.

Auf jeder Seite 4 Mal für circa 20 Sekunden wiederholen.



Beweglich bleiben

Sitzen Sie aufrecht an der Stuhlkante.

Die Handflächen am Hinterkopf platzieren.

Lassen Sie Ihre Schultern locker.

Ellbogen schliessen, anschliessend wieder öffnen.

5 bis 10 Mal wiederholen.

Çfarë është osteoporozja?

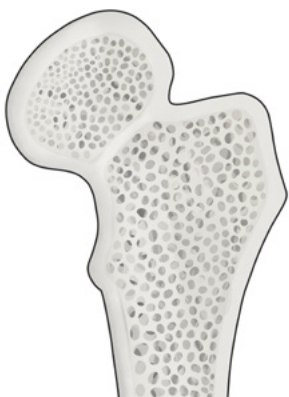
Osteoporozja është një sëmundje kockash, e cila mund të prek dhe dëmtojë të gjithë skeletin.

Normalisht kockat ripërtërihen gjithmonë në vazhdimësi. Organizmi shton dhe heq material në kocka në vijimësi. Ndonjëherë shtimi dhe heqja nuk funksionon si duhet. Për shembull organizmi mund të shtojë më tepër material se sa heq. Kjo ndryshon strukturën e kockave.

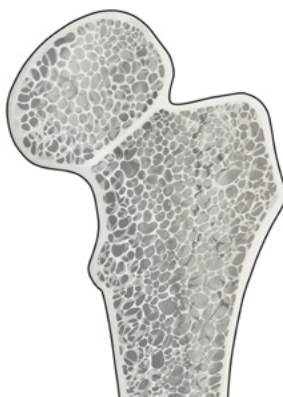
Kockat bëhen të përshkueshme dhe thyen shumë shpejt. Për këtë arsye osteoporozja quhet edhe sëmundja «e humbjes së masës kockore».

Njerëzit e moshuar vuajnë më shpesh nga osteoporozja se sa njerëzit e moshave të reja.

Kockë e shëndetshme:



Kockë e sëmurë:



Si shfaqet osteoporozja?

Normalisht osteoporozja nuk shkakton dhimbje.

Kjo është arsyeja që ajo shpesh zbulohet tepër vonë.

Në shumë raste ajo zbulohet pas thyerjes së kockave.

Si shkak i osteoporozës, kockat mund të thyhen edhe spontanisht.

Kjo do të thotë, pa aksident.

Ose pa ushtrim force mbi kockat.

Tregues i qartë për osteoporozën janë

thyerjet në kofshë ose në shtyllën kurrizore.

Këto janë shenja të tjera treguese të osteoporozës:

- Dhimbjet e shpinës
- Krijimi i gungës (shtrembërimi i shtyllës kurrizore)
- Gjatësia e trupit shkurtohet me më tepër se 4 cm

Mjekja apo mjeku ka mundësi të ndryshme, për të dalluar osteoporozën.

Më së shpeshti mjeku mat densitetin e kockave me një aparat radiografie.

Sa më i lartë densiteti, aq më e qëndrueshme është kocka.

Çfarë mund të bëni kundër osteoporozës?

Lëvizje dhe sport

Lëvizni rregullisht. Kjo forcon kockat.

Sportet e përshtatshme janë:

shëtitje, ecje të gjata në natyrë dhe ecja e shpejtë.

Parandaloni rrëzimet

Forconi rregullisht muskujt përmes ushtrimeve të forcës.

Eliminoni në shtëpinë tuaj pengesat e mundshme, si kabllot e pa sistemuara apo tapetet.

Dhe kështu, ju mund të parandaloni rrëzimin.

Dieta të shëndetshme ushqimore

Kalciumi është elementi më i rëndësishëm në përbërjen e kockave.

Kalciumi gjendet në produktet e qumështit, perimet si lakra kale dhe spinaqi. Në mënyrë që trupi ta përthithë kalciumin, i nevojitet **vitamina D**.

Ajo krijohet nga organizmi kur rrezet e diellit bien mbi lëkurën e trupit. Shpesh rrezet e diellit nuk mjaftojnë.

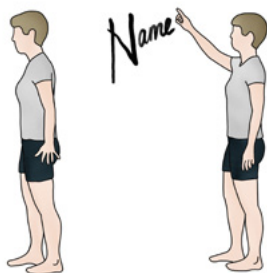
Për këtë arsye, vitamina D është gjithashtu

e disponueshme në formë kapsulash apo pikash.

Barnat

Ekzistojnë shumë lloje barnash. Për të gjetur barnat e duhura, konsultohuni me mjeken apo mjekun tuaj.

Ushtrimet në shtëpi



Ruani ekuilibrin

Qëndroni drejt.

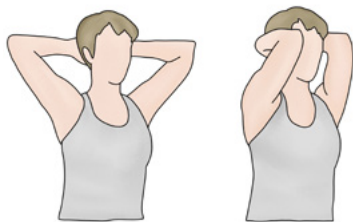
Vendosni njërën shputë pak përpara tjetrës.

Këmbët të jenë pak të hapura.

Ruani ekuilibrin duke balancuar me krahët.

Më e vështirë: Shkruani një emër në ajër me njërën dorë.

Përsëriteni këtë 4 herë për secillin krah për rreth 20 sekonda.



Qëndroni në lëvizje

Uluni drejtë në buzë të karriges.

Vendosni pëllëmbët e duarve në pjesën e pasme të kokës.

Mbani shpatullat të lirshme.

Mbyllni bërrylat dhe hapini sërish.

Përsëriteni këtë për 5 deri në 10 herë.

Šta je osteoporoza?

Osteoporoza je bolest koštanog tkiva, koja može oštetiti cjelokupni koštani sistem.

Normalno je da se kosti uvijek obnavljaju.

Tijelo gradi i razgrađuje tkivo u kostima.

Ponekad izgradnja i razgradnja ne funkcionišu pravilno.

Na primjer, tijelo razgrađuje više koštanog tkiva nego što ga stvara.

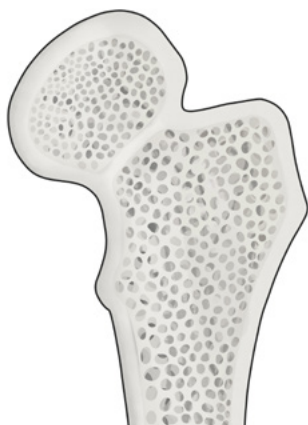
Ovo mijenja strukturu kostiju.

Kosti postaju tanje i mogu se lakše lomiti.

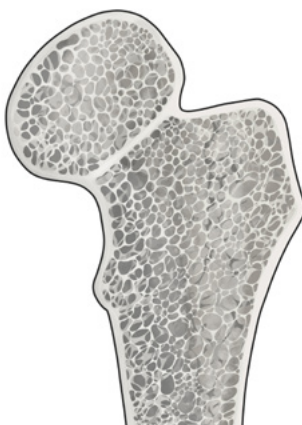
Zbog toga se osteoporoza naziva i «nestanak kostiju».

Starije osobe češće pate od osteoporoze od mlađjih osoba.

Zdrave kosti:



Bolesna kost:



Kako prepoznati osteoporozu?

Osteoporozu obično ne prouzrokuje bolove.

Zbog toga se često vrlo kasno otkriva.

U mnogim slučajevima tek poslije preloma kosti.

Kosti se zbog osteoporoze mogu i spontano lomiti.

To znači bez udesa. Ili bez da neki pritisak djeluje na kosti.

Jasan znak osteoporoze je prelom bedrene kosti ili kičme.

Ovo su mogući znakovi osteoporoze:

- Bolovi u leđjima
- Nastaje grba (kičma se krivi)
- Visina tijela se smanjuje za više od 4 cm

Ljekari imaju različite mogućnosti da prepoznaju osteoporozu.

Oni većinom mjere gustoću kostiju sa rendgenskim uređajem.

Što je kost gušća, to je stabilnija.

Kako možete spriječiti osteoporozu?

Tjelesno kretanje i sport

Redovno se krećite. To jača kosti.

Preporučuju se sljedeće aktivnosti: šetnje, planinjarenje i brzo hodanje.

Spriječiti padove

Jačajte Vaše mišiće redovnim vježbama za snagu.

Odstranite u Vašem stanu sve mogućnosti da se spotaknete kao što su kablovi koji leže oko ili tepisi.

Tako možete spriječiti padove.

Zdrava ishrana

Kalcij je glavni sastojak koji kostima daje čvrstoću.

Kalcij se nalazi u mliječnim proizvodima ili povrću kao što su kelj, špinat i brokule.

Da tijelo može primiti kalcij, potreban mu je vitamin D.

Vitamin D se stvara u tijelu odnosno u koži prilikom izlaganja sunčevoj svjetlosti. Često nije dovoljna sunčeva svjetlost.

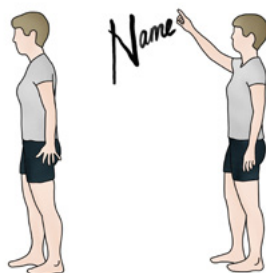
Zato postoji vitamin D u obliku kapsula ili kapljica.

Lijekovi

Lijekova ima mnogo.

Razgovarajte sa Vašom ljekarkom ili ljekarom koji lijek Vama odgovara.

Vježbe kod kuće



Držati ravnotežu

Stanite uspravno.

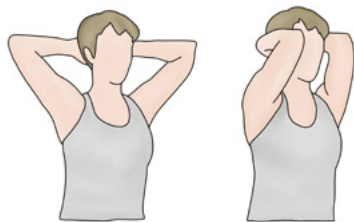
Stavite jedno stopalo ispred drugog.

Noge su lagano raširene.

Držite ravnotežu, tako što balansirate rukama.

Teže: Pišite jednom rukom neko ime po zraku.

Na svakoj strani 4 puta oko 20 sekundi ponoviti.



Ostati pokretan

Uspravno sjediti na rub stolicie.

Dlanove ruku stavite na potiljak.

Opustite ramena.

Zatvorite laktove, a zatim ih ponovno otvorite.

Ponovite 5 do 10 puta.

Osteoporoz nedir?

Osteoporoz bir **kemik hastalığıdır**,
ve tüm iskelet sistemine zarar verebilir.

Normal durumda kemikler kendilerini sürekli yeniler.

Vücut, kemikteki materyali artırır ve azaltır.

Bazen azaltma ve artırma doğru işlemez.

Örneğin vücut kemikte materyali artırmaktan daha çok azaltır.

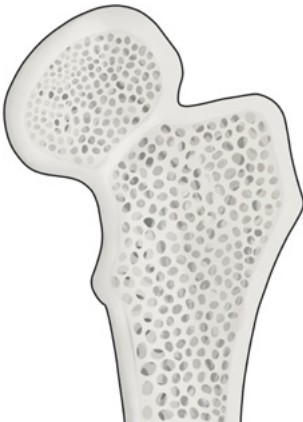
Bu durum kemik yapısını değiştirir.

Kemikler incelir ve daha hızlı kırılabilir.

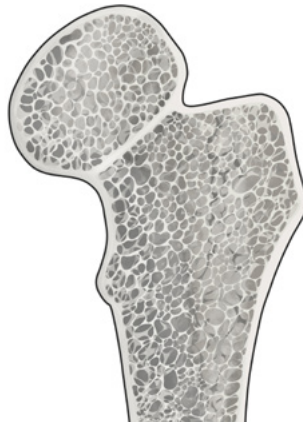
O nedenle osteoporoz «kemik erimesi» olarak da adlandırılır.

İleri yaştaki insanlar genç insanlara göre
osteoporozla daha fazla maruz kalırlar.

Sağlıklı kemik:



Hasta kemik:



Osteoporoz kendini nasıl gösterir?

Bir osteoporoz normal şartlarda **ağrı yapmaz.**

O nedenle de genellikle çok geç fark edilir.

Hatta birçok durumda kemik kırılması aşamasında tespit edilmektedir.

Osteoporoz nedeniyle kemikler aniden kırılabilir.

Yani hiç kaza olmadan.

Veya kemiğe bir kuvvet uygulanmadan.

Osteoporozun en açık işareti,

uyluk veya omurgadaki kırılma olur.

Aşağıdakiler osteoporozun diğer olası belirtileridir.

- Sırt ağrısı
- Bir kambur oluşur (omurga eğrilir)
- Vücut 4 cm'den fazla kısalır

Doktor, osteoporozu tespit etmek

için çeşitli imkanlara sahiptir.

Çoğunlukla da doktor **kemik yoğunluğunu**

bir röntgen cihazı ile ölçer.

Kemik yoğunluğu ne kadar fazlaysa,

o kadar sağlamdır.

Osteoporozaya karşı ne yapabilirsiniz?

Hareket ve spor

Düzenli aralıklarla hareket edin. Bu kemikleri güçlendirir.

Uygun spor türleri: Yürüyüş, gezinti ve hızlı yürüme.

Düşmeleri önleyin

Kuvvet egzersizleri ile kaslarınızı düzenli olarak güçlendirin.

Etrafta duran kablo veya halılar gibi ayağınızın takılabileceği tuzakları ortadan kaldırın. Bu sayede düşmeyi önleyebilirsiniz.

Sağlıklı beslenme

Kalsiyum, kemikler için önemli bir yapıtaşıdır.

Vücut kalsiyumu alabilmesi için

ayrıca D vitaminine ihtiyaç duyar.

Bu, vücutta cilt üzerindeki güneş ışığı sayesinde oluşur.

Ancak çoğu zaman güneş ışığı yeterli değildir.

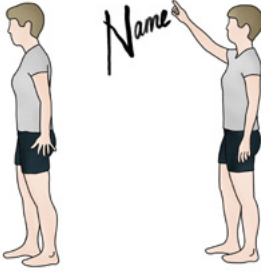
Bundan dolayı D vitamini kapsül veya damla şeklinde satılır.

İlaçlar

Birçok ilaç bulunmaktadır.

Hangisinin doğru olduğunu doktorunuzla görüşün.

Evde yapılabilecek egzersizler



Dengede durmak

Dik durun.

Bir ayağınızı diğerine göre hafifçe öne koyun.

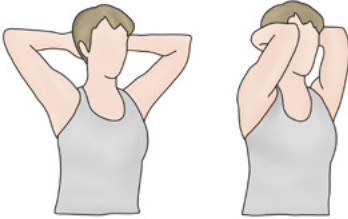
Bacaklar hafif açıktır.

Ellerinizi yana doğru açarak dengede durun.

Zorlaştıralım: Bir elinizle havaya isim yazın.

Her iki yanda yakl. 20 saniye boyunca

alıştırmayı 4 kez tekrar edin.



Hareketli kalmak

Sandalye kenarına dik oturun.

Avuçlarınızı başınızın arkasına koyun.

Omuzlarınız rahat olsun.

Dirseklerinizi kapatın ve tekrar açın.

5–10 kez tekrar edin.

Mehr Informationen finden Sie in der folgenden Broschüre:



- Osteoporose (D 305)
- Ostéoporose (F 305)
- Osteoporosi (It 305)

Die Broschüre gibt es in den Sprachen
Deutsch, Französisch und Italienisch.

Diese Broschüre ist gratis.

Broschüren können Sie hier bestellen:

Internet: www.rheumaliga-shop.ch

E-Mail: info@rheumaliga.ch

Telefon: 044 487 40 10

Impressum

Text & Projektleitung	Marina Frick, Rheumaliga Schweiz
Textprüfung	Pro Infirmis, Büro für leichte Sprache
Gestaltung & Illustrationen	Claudia Rohr, claudiarohr.ch
Illustrationen	Oloid Concept GmbH (S. 9, 13, 17, 21)
Herausgeberin	© Rheumaliga Schweiz 1. Ausgabe 2022

Wir danken Amgen Switzerland AG und UCB Pharma AG für die finanzielle Unterstützung dieser Publikation. Amgen Switzerland AG und UCB Pharma AG nehmen keinen Einfluss auf den Inhalt des vorliegenden Werks.



In dieser Broschüre sind folgende Sprachen:

- Deutsch
- Albanisch
- Bosnisch/Kroatisch/Montenegrinisch/Serbisch
- Türkisch

Die Broschüre gibt es auch in diesen Sprachen:

- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Portugiesisch

