

Exercícios indicados (e contraindicados) para quem tem OSTEOPOROSE



A atividade física é parte importante do tratamento da osteoporose. A carga sobre o osso estimula a formação óssea, enquanto o sedentarismo e a imobilidade, por sua vez, levam a uma perda importante de massa óssea. Além disso, a atividade física contribui muito para a manutenção do equilíbrio, diminuindo também o risco de quedas e, conseqüentemente, de fraturas por fragilidade.

- Os exercícios mais recomendados são os de **sustentação de peso ou treinamento de resistência** (por exemplo, musculação);
- **Caminhadas** também são recomendadas;
- Atividades na água, como hidroginástica ou natação, tem menor impacto na massa óssea, pois nestas modalidades não há de fato impacto ou carga considerável sobre o corpo (lembre-se que estamos falando aqui sobre osteoporose. As atividades na água são uma excelente opção para a melhora da saúde cardiovascular e nos casos de osteoartrite, por exemplo). De forma alguma estão *contraindicadas* as atividades aquáticas se você tem osteoporose, apenas saiba que elas não são as melhores opções para promover ganho de massa óssea (“fortalecer” os ossos).

Agora preste muita atenção: mais importante do que saber quais atividades estão recomendadas, é você saber quais são CONTRAINDICADAS por sobrecarregar muito os ossos fracos (principalmente da coluna) e aumentar o risco de fraturas. São elas:

1. Exercícios de **hiperflexão da coluna**: você não deve curvar o tronco para frente (inclinar-se). Isso serve para todos os momentos, não apenas para a hora da atividade física. Por exemplo, se precisar pegar algum objeto no chão, faça dobrando os joelhos e mantendo a coluna ereta.



Exercícios indicados (e contraindicados) para quem tem OSTEOPOROSE



2. Exercícios de **rotação da coluna**: evite sempre “torcer” a coluna para algum lado (como se fosse olhar para trás);
3. Exercícios de **carga axial**: evite qualquer peso sobre a cabeça (vale também para as posturas de inversão utilizadas na prática de yoga).

Veja exemplos de posições/exercícios que você deve EVITAR se tiver osteoporose:



EVITE: Flexão anterior do tronco



EVITE: Rotação lateral do tronco

