

KESIHATAN TULANG & SENDI

FAKTOR RISIKO

- Penuaan
- Pengambilan kalsium rendah
- Berat badan rendah (indeks jisim tubuh < 19 kg/m²)
- Tidak aktif secara fizikal
- Sejarah fraktur pinggul keluarga sebelah ibu
- Merokok
- Kekurangan vitamin D
- Pengambilan alkohol berlebihan

PETUA KESIHATAN TULANG & SENDI



Mengambil diet seimbang yang kaya dengan kalsium serta vitamin D

Pengambilan kalsium dan vitamin D yang mencukupi membantu mengubah kadar kekurangan ketumpatan tulang semasa usia meningkat. Bijirin penuh; daging tanpa lemak; ikan; sayuran hijau; sayuran berdaun; dan produk tenusu membantu menyuburkan sel di seluruh tubuh untuk memastikan tulang kekal kuat.



Senaman

Membina otot dapat membantu menyokong kekuatan tulang dan sendi. Ia juga membantu mengawal berat badan untuk mengurangkan tekanan pada bingkai rangka tubuh.



Berhenti merokok

Merokok meningkatkan risiko mengalami masalah tulang dan sendi. Pemberhentian merokok, walaupun lewat, dapat membantu mengesahkan kehilangan ketumpatan tulang yang berkaitan merokok.



Mengelakkan pengambilan alkohol berlebihan

Pengambilan alkohol berlebihan mengganggu penyerapan dan paras kalsium dalam tubuh yang meningkatkan risiko kehilangan ketumpatan tulang. Pengambilan alkohol yang kronik dikaitkan dengan peningkatan fraktur tulang.



Jumpa penasihat kesihatan anda

Ketumpatan mineral tulang boleh diperiksa untuk mengenalpasti masalah berkaitan tulang. Penasihat kesihatan dapat memberikan saranan untuk mengurangkan masalah tulang dan sendi.

SENAMAN BERKESAN KEKAL AKTIF



SENAMAN AEROBIK ATAU KETAHANAN*

Termasuk: berjalan, menaiki basikal dan berenang. Membantu kecergasan keseluruhan. Menyokong kawalan berat badan.



SENAMAN KESEDARAN TUBUH*

Termasuk: yoga lembut dan tai chi. Membantu meningkatkan keseimbangan, postur dan koordinasi. Membantu menenangkan diri.



SENAMAN GERAKAN*

Termasuk: toleh kepala dan angkat lutut. Mengurangkan ketegangan. Menambahbaik kelincahan.



SENAMAN KEKUATAN*

Termasuk: berlari, lompat tali dan angkat berat. Membantu membina kekuatan otot untuk menyokong tubuh. Menyokong pertumbuhan dan kekuatan tulang.

*Runding dengan penasihat kesihatan anda sebelum memulakan sebarang program senaman bertujuan untuk meningkatkan kesihatan tulang dan sendi.

Sources:

- 1) http://www.niams.nih.gov/health_info/bone/Osteoporosis/conditions_Behaviors/bone_smoking.asp
- 2) <http://www.who.int/bulletin/volumes/81/9/Woolf.pdf>
- 3) <http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/glossary/>
- 4) https://static.medicines.iupui.edu/divisions/rheu/content/patienthandouts/ETR_ROM_brochure.pdf
- 5) <http://www.mayoclinic.org/arthritis/art-20047971?p=1>
- 6) https://www.michigan.gov/documents/mdch/Bone_and_JT_Health_and_Smoking_fact_sheet_314042_7.pdf 7) <http://pgh.com.sg/orthopaedic-advice-tips-common-joint-pain-problems/>