

Incontra i nostri specialisti

Dott. S. Oleandri
Endocrinologia OMV



Dott. G.L. Collo
Direttore Ortopedia
OMV



Dott. A. Pezzana
Direttore
Nutrizione Clinica
OMV



I nostri contatti



Ortopedia e Traumatologia
Ospedale Maria Vittoria

011/4393240 degenza

011/4393243 ambulatorio

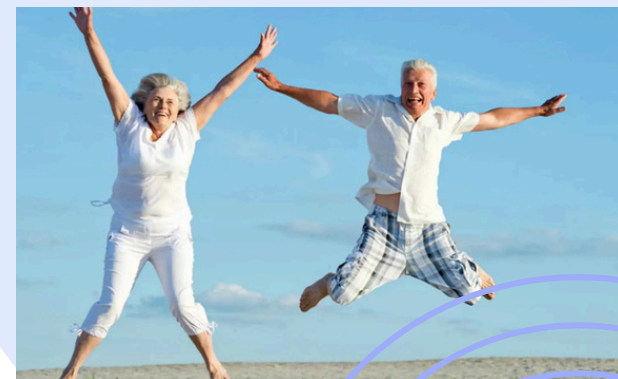
ortopedia.omv@ascittaditorino.it

scarica il QR code

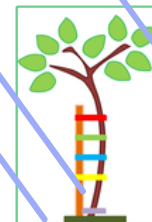


PRENDITI CURA DELLE TUE OSSA

PREVENZIONE PRIMARIA
DELLE FRATTURE NELLA
POPOLAZIONE OVER 60



ASL
CITTÀ DI TORINO



Consigli utili

popolazione over 65



1 Segui una dieta ricca di calcio e vitamina D

2 Fai attività fisica regolare

3 Evita il fumo e l'uso di alcool eccessivo

4 Mantieni il peso forma

5 Tieni sotto controllo Vista e Udito

6 Indossa scarpe comode con soles antiscivolo

7 Elimina gli ostacoli in casa

8 Illumina bene le stanze

9 Evita le superfici scivolose

10 Adatta la casa per evitare il rischio cadute

ATTENZIONE!

Più del 60% delle cadute che causano fratture, avvengono in casa.

Come stanno le tue ossa?

Dopo i 70 anni la densità dell'osso tende a cambiare e le fratture sono più probabili, per questo gli anziani sono spesso vittime di fratture di femore. In genere capitano più frequentemente alle donne perchè possono presentare un quadro di osteoporosi, post menopausale.



Cosa fare?

✓ **Proteggi le articolazioni durante l'attività sportiva**

Utilizza calzature idonee, tutori, ginocchiere

✓ **Evita i movimenti reiterati e logoranti**

Fatti aiutare a fare la spesa, non trasportare le casse d'acqua da solo/a, non salire su scale instabili

✓ **Non sottovalutare il rischio cadute**

Rimuovi tappeti, evita la cera, prediligi la doccia alla vasca da bagno, usa scarpe antiscivolo

✓ **Valuta l'installazione di un allarme per la sicurezza domestica**

Un sistema di allarme da avere a portata di mano, ti permetterà di chiedere aiuto in caso di cadute



N.B. Se hai avuto fratture e hai più di 65 anni, consulta il tuo Medico curante, per un eventuale controllo osteometabolico

