



PROTOCOLLO OSTEOPOROSI

- A) Densitometria ossea**
- B) Visita con medico specialista in endocrinologia**
- C) Programma di esercizi specifici e integrazione alimentare**

1. Obiettivi Terapeutici

- Ridurre il rischio di fratture (soprattutto femore, polso, colonna vertebrale)
- Migliorare la postura e la distribuzione del carico assiale
- Aumentare la forza muscolare e la densità ossea con carico meccanico adeguato
- Potenziare l'equilibrio e la propriocezione per prevenire le cadute
- Supportare il metabolismo osseo con la corretta integrazione

2. Ginnastica Posturale

Obiettivi:

- Decompressione vertebrale
- Miglioramento della cifosi dorsale
- Educazione alla postura antalgica corretta

3. Tonificazione Muscolare

Focus: carico assiale controllato

4. Esercizi di Equilibrio

Obiettivo:

- Prevenire le cadute

5. Magnetoterapia

Obiettivo: Stimolare il metabolismo osseo e la rigenerazione.

6. Integrazione Alimentare

Vitamina D + Calcio (in caso di carenza)

7. Note Finali

- Personalizzazione in base a età, rischio di caduta, fragilità ossea
- Valutazioni iniziali e follow-up: test di equilibrio, forza, postura
- Educazione del paziente: gestione domestica, calzature, prevenzione cadute