

1.) Osteoporóza (rednutie kosti) je ochorenie látkovej výmeny kostného tkaniva, ktorá sa prejavuje ubúdaním množstva kostnej hmoty a poruchami mikroarchitektúry kosti, čo vedie k oslabeniu pevnosti kosti a tým k zvýšenej lámavosti. Osteoporóza - Epidémia tretieho tisícročia. Odhaduje sa, že rizikom osteoporotickej zlomeniny je ohrozená asi každá tretia žena a asi každý šiesty muž vo veku nad 50 rokov. Nárast výskytu osteoporózy sa pripisuje jednak starnutiu populácie (stále viac osôb sa dožíva vyššieho veku) a jednak zmenou životného štýlu.

PREVENCIA

-dostatočná váhonosná záťaž kostí (chôdza, alebo stoj vo vzpriamenej polohe) a správna výživa (hlavne dostatočný prívod vápnika).

2. Skolióza je chorobné vychýlenie chrbtice nabok. Príčiny vzniku:

viac ako 80% prípadov predstavuje neznáma príčina ochorenia. Väčšinou sa objavuje v detstve vo veku od 10-18 rokov.

Príčinou môže byť jednostranné pracovné zaťaženie a množstvo prípadov vzniká na genetickom podklade... Niektoré prípady sa môžu objaviť po zápaloch okolia chrbtice.

Príznaky:

-zvyčajne bez bolesti -jedno rameno sa zdá byť vyššie ako druhé -nerovná panva -vyčnievajúca lopatka - únava po dlhom sedení alebo státi

3. Rachitída alebo **krivica** je ochorenie z nedostatku vitamínu D v detstve, keď ešte nebola dokončená osifikácia. Deti majú skrivené dlhé kosti, najmä dolných končatín, kriví sa však aj chrbtica a rebrá, deformuje sa panva a lebka. V ostatných rokoch táto choroba v našich krajinách prakticky vymizla. Je to výsledok sústavnej zdravotnej starostlivosti, pravidelných kontrol detí od narodenia, prevencie i spôsobu života. Deti majú možnosť často byť na slnku. Slnčné žiarenie podporuje vznik vitamínu D v tele, a zabraňuje tak vzniku rachitídy.