

## Frattura di un polso da caduta: gli accertamenti consigliati

Prof.ssa Alessandra Graziottin  
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica  
H. San Raffaele Resnati, Milano

### La domanda

*Ho 32 anni, due mesi fa sono inciampata e, cadendo, mi sono fratturata un polso. Il medico mi ha detto che ho le ossa fragili. Che cosa devo fare?*

### I temi toccati

L'importanza di stabilire, prima di tutto, se questa fragilità sia dovuta a un'osteopenia o già a un'osteoporosi, ossia un riassorbimento più marcato dell'osso. In che modo e in quali distretti si misura la densità ossea. Perché, in una donna giovane e sana, la frattura di un polso in caso di caduta è sempre un segnale da non sottovalutare. La necessità di migliorare l'alimentazione e l'introduzione di calcio, normalizzare i livelli di vitamina D e K2, fare attività fisica quotidiana e stretching. Perché gli esercizi con piccoli pesi vanno eseguiti con la postura corretta. Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute