

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'ossoIn che modo e in quali distretti si misura la densità osseaPerché, in una donna giovane e sana, la frattura di un polso in caso di caduta è sempre un segnale da non sottovalutareLa necessità di migliorare l'alimentazione e l'introduzione di calcio, normalizzare i livelli di vitamina D e K2, fare attività fisica quotidiana e stretchingPerché gli esercizi con piccoli pesi vanno eseguiti con la postura corretta*Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute*