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

© 2025 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org