

OSTEOPOROSI: LINEE GUIDA AL TRATTAMENTO NON FARMACOLOGICO

Le raccomandazioni e le Linee Guida Internazionali sulla riabilitazione dell'osteoporosi suggeriscono un programma riabilitativo personalizzato, l'adozione di corrette norme igieniche di vita, una dieta adeguata, integrata da calcio e vitamina D.

Nella prevenzione dell'osteoporosi devono essere considerati i rischi di caduta. Circa il 40% delle persone al di sopra dei 65 anni cade ogni anno.

L'inattività, l'alterazione delle funzioni neuromuscolari, la perdita dell'integrità ossea sono fattori di rischio per cadute e fratture del femore. Le fratture vertebrali sono molto frequenti solo poche vengono diagnosticate e sono causa di elevati costi sociali. Le donne sono colpite nella misura di 1 su 4 rispetto agli uomini 1 su 3. Una caratteristica delle fratture vertebrali è data dall'evento precipitante: nel 46% dei casi non esiste nessun fatto determinante la frattura, il 36% è causato da un trauma lieve, il 10% da trauma moderato, mentre la percentuale del trauma efficace si limita al 8%. Per quanto riguarda la sintomatologia legata alla patologia, per il 50% si tratta di fratture asintomatiche: in questo caso le persone limitano le attività quotidiane, aumentano il riposo a letto e peggiorano la qualità di vita; il 25% lamenta una sintomatologia a livello lombare, il 25% sono fratture diagnosticate clinicamente, di cui l'8% si riferisce a persone ospedalizzate.

Falls: Prevention in community-dwelling older persons

Author: [Douglas P Kiel, MD, MPH](#)

Section Editor: [Kenneth E Schmader, MD](#)

Deputy Editor: [Jane Givens, MD, MSCE](#)

[Contributor Disclosures](#)

All topics are updated as new evidence becomes available and our [peer review process](#) is complete.

Literature review current through: **Aug 2022**. | This topic last updated: **May 20, 2022**.

Kiel DP. Falls: Prevention in community-dwelling older persons. In: UpToDate. (accesso eseguito l'8 settembre 2022).