

TIEDOTE 7.10.2022

Luuston kuntoon voi vaikuttaa – tule kuulemaan asiaa luustoterveydestä

Luusto ei ole vain tukipilarimme, vaan se on paljon muutakin. Se toimii elimistön kalsiumvarastona, siellä muodostuu verisolomme ja sen on myös yksi endokrinologinen elimemme.

Luuston terveyden perustana on ravinto, joka sisältää riittävästi kalsiumia, D-vitamiinia ja proteiinia, liikunta ja kaatumisen ehkäisy sekä tupakoimattomuus ja alkoholin käyttö vain kohtuudella. Tiesitkö, että luuston terveyteen voi vaikuttaa koko elämän ajan?

Ikävä kyllä vain harva tietää luuston uusiutuvan tai tuntee sen kehitystä eri vaiheissa. Myöskään tietous osteoporoosin riskitekijöistä ei tavoita. Luuston kunnon heikkeneminen ei näy ulospäin, vaan ensimmäinen oire heikentyneestä luustosta on arjen tilanteessa tullut murtuma. Lisäksi vain harva osteoporoosia sairastavista saa omahoitoon tarvitsemansa tiedon, taidon ja tuen.

Osteoporoosia sairastaa 336 000 suomalaista, joka aiheuttaa vuosittain 45 000 turhaa murtumaa. Murtumat puolestaan tuottavat kipua, heikentävät toimintakykyä ja lisäävät kuolemanriskiä.

Tule kuulemaan ortopedian ja traumatologian ylilääkäri, apulaisprofessori **Joonas Sirolan** kaksiosaista luentoa **Luuston kuntoon voi vaikuttaa** Kuopion kaupungintalon juhlasaliin (Tulliportinkatu 31, Kuopio) **ke 19.10. ja 26.10.2022 klo 17.00**. Tilaisuus on maksuton.

Voit myös testata luustoterveytesi osoitteessa: luustoliitto.fi/luustotesti.



Lisätietoja:

Hillevi Karjalainen, Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys (puh 050-64428) ja hillevi.karjalainen@gmail.com

Kysymyksiin vastaa myös Joonas Sirola (joonas.sirola@kuh.fi)