

# 35'ten sonra haftada iki gün egzersiz kemik kayıplarını azaltıyor

**Bol hareket ve egzersiz kemikleri güçlendiriyor**

**35'ten sonra haftada iki gün egzersiz kemik kayıplarını azaltıyor**

Kemikleri güçlü tutabilmek ve kemik erimesini önlemek için her yaşta düzenli egzersiz yapmak gerekiyor. Uzmanlar, 35 yaşından sonra haftada en az iki gün kas kuvvetlendirme egzersizleri yapmanın kemik kayıp oranını azaltacağına dikkat çekiyor.

skdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi (SABİF) Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölüm Başkanı Doç. Dr. Defne Kaya, düzenli fiziksel aktivitenin dengeyi ve koordinasyonu geliştirdiğini söyledi.

**Hangi egzersizler kemikleri güçlendiriyor?**

Her yaşta egzersizin önemine dikkat çeken Defne Kaya, düzenli olarak yapılacak fiziksel aktivite ve egzersizlerin yüklenme oluşturarak kemiklerin daha güçlü olmasını sağladığını ve düşme riskini azalttığını söyledi. Kaya, şunları söyledi:



“Düzenli fiziksel aktivite dengeyi ve koordinasyonunuzu geliştirir ve böylelikle hareket kapasiteniz giderek artar. Hangi egzersizler kemikleri güçlendirmek için daha etkili diye soracak olursanız; yürüme, koşma ve dans gibi fiziksel aktiviteler ayak ve bacaklarınızın vücut ağırlığını taşıdığı için kemiklerinizi daha çok çalıştırarak güçlendirir. Ağırlık kaldırma gibi kaslarınızı normalden daha fazla çalıştırdığınız kas kuvvetlendirme egzersizleri ise kasın kemiğe bağlandığı kırımları (tendon) daha çok çalıştırarak kuvvetlendirir.

**20’li yaşlarınızın ortasına kadar vücudunuza hareket yatırımı yapın!**

20’li yaşlarımızın ortasına kadar iskeletimiz gelişir. Bu dönemin kritik önemi bu yaşa kadar yaptığımız yatırımı ömür boyu kullanacak olmamızdır. 35 yaşından sonra doğal yaşlanmanın hızlanmasıyla kemik kaybı da giderek artar.

Düzenli fiziksel aktivite özellikle de kemik dostu egzersizler kemiklerimizi güçlü tutmaya ve kemik erimesi oranını düşürmeye yardımcı olur. Kemikleri güçlendirmek için uzun uzun egzersiz yapmaya gerek yoktur. Koşmak, sıçramak gibi kalça ve omurgaya da etki edecek yüksek etkili egzersizler kemiklerinizi kuvvetlendirir. 30’lu yaşların ortalarında fiziksel aktivite kemiklerinizi güçlendirmez ama yaşla meydana gelen doğal kemik

kaybının oldukça az olmasını sağlar. Yüksek yoğunlukta ve ağırlıkla birlikte yapılan çömelme egzersizleri omurganıza yük bindirir, bu yüzden ciddi kemik kaybı ve kırık riski olan kişilere önerilmez. Yürüme ve merdiven inip çıkma gibi düşük yoğunluklu egzersizler kemik kaybını yavaşlatır, dengenizi ve kassal kuvveti geliştirerek düşme ve olası kırık riskini azaltır.”

## **Kemik yapımı yıllarında neler yapılmalı?**

Çocukluk, adölesan ve 20’li yaşların ortalarına kadar iskeletin geliştiğini ve güçlü kemiklerin bu dönemde inşa edildiğini belirten Defne Kaya, şu önerilerde bulundu:

5-18 yaş arasındaki gençlere haftada en az üç gün yoğun egzersiz öneriyoruz ki kemik ve kasları güçlensin.

Kas ve kemikleri güçlendiren aktiviteler:

5 yaş altı- yürüyemeyen çocuklar için:

- Sürünme
- Aktif oyun
- Emekleme

5 yaş altı- yürüyen çocuklar için:

- Tırmanma
- Yürüyüş
- Sıçrama
- Koşu içeren oyunlar

Çocuk ve gençler için:

- Koşu
- Futbol, basketbol, voleybol...

- Trambolin
- Tenis, squash, badminton
- Jimnastik
- Savunma sporları: Karate ve tekvando
- Sıçrama
- Vücut ağırlığı ile yapılan şınav, plank, squat ve lunges egzersizleri
- Müzik eşliğinde aerobik ve boks
- Kaya/duvar tırmanışı
- Dans

## **Kemik kalitesinin azaldığı yaşlarda neler yapılmalı?**

35 yaşından sonra doğal bir kemik kaybı (yaşlanması) meydana gelir. Bu yaştan itibaren haftada en az iki gün kas kuvvetlendirme egzersizleri yapmanız kemik kayıp oranını azaltacaktır.

35 yaşından sonra yapılacak güvenli egzersizler:

- Tempolu yürüyüş (Nordik yürüyüş özellikle)
- Ağırlık antrenmanları
- Merdiven inme-çıkma
- Ağırlık kaldırma ve taşıma (market alışverişinde deneyebilirsiniz)
- Dirençli renkli bantlarla egzersiz
- Bahçede yapabileceğiniz ağır işler
- Daha önceden yapıyorsanız koşuya devam edebilirsiniz
- Esneklik egzersizleri

**Osteoporozisi (kemik erimesi) olan kişiler düşmekten korkmadan hareket**

# etmeli

Kemik erimeniz varsa kemikleriniz kırılmaya daha yatkındır. Düzenli fiziksel aktivite hem kemiklerinizi hem de kemiklerinizi saran kaslarınızı kuvvetlendirerek sizi gelecekte kırıklardan korur. Kırık riskiniz yüksekse veya kemik kırığı oluştuysa da aktif kalmak denge ve kassal kuvvetinizi geliştirerek, sizi tekrarlayan kırıklardan korur ve düşme riskinin gelişmesini önler. Unutmamanız gereken en önemli şey, düşmekten korkarak hareket etmekten kaçınırsanız, düşme ve kırık riskinizi artırırsınız. Koşma, sıçrama, tenis, aşırı germe ve bazı yoga (ileri seviye) hareketlerinden kaçınırsanız, egzersiz yapmanızda hiçbir sakınca yoktur.

Kasınızı kuvvetlendirecek, denge ve hareketlerinizi geliştirecek egzersizler:

- Vücut ağırlığı ile yapılan kuvvetlendirme egzersizleri
- Esneklik egzersizleri
- Tai chi
- Yürüme
- Düşük hızda dans
- Düşük hızda aerobik
- Merdiven inme-çıkma

Daha hafif egzersizler istiyorsanız:

- Oturma sırasında yapılacak egzersizler
- Kuvvetlendirme egzersizleri
- Denge egzersizleri
- Esneklik egzersizleri