

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Po kwarantannie więcej osób młodych ma urazy ortopedyczne

Podczas kwarantanny ludzie na ogół nie wychodzili z domów i mało się poruszali. Teraz są bardziej aktywni i więcej jest też przyjęć na oddział urazowy. Dużo więcej osób młodych ma

## **różnego rodzaju urazy narządu ruchu, szczególnie te związane z jazdą na rowerach i hulajnogach - mówi PAP ortopeda prof. Paweł Małydk z WUM.**

Eksperci już wcześniej sygnalizowali, że domowa kwarantanna i brak ruchu sprawiły, że wiele osób zaczęło tyć. Tym bardziej, że mniejszej aktywności często towarzyszyło większe objadanie. Po złuzowaniu lockdownu wielu z nas chce nadrobić zaległości i postanawia zwiększyć aktywność fizyczną. Skutkiem tego jest jednak większa liczba urazów.

„Zauważamy, że dużo więcej osób młodych ma różnego rodzaju urazy narządu ruchu, szczególnie te związane z jazdą na rowerach i hulajnogach elektrycznych” - ostrzega kierownik Kliniki Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego prof. Paweł Małydk.

Zauważa, że do niedawna w związku z pandemią nie wolno było poruszać w miejscach publicznych, a teraz ludzie wyzwolili się z kwarantanny i ograniczeń. „To taki odruch, jak człowiek siedzi dłużej w pomieszczeniu, to nagle chce być bardziej aktywny. Jednak samo zwiększenie aktywności wpłynęło na to, że jest więcej urazów” - podkreśla.

Zdaniem specjalisty, najczęstsze urazy to głównie złamania kości, w tym złamania obojczyka, kości udowej i podudzia, niektóre bardzo ciężkie. „To urazy, jakie można odnieść podczas jazdy na rowerze czy hulajnodze” - mówi.

Nie zmieniła się natomiast liczba urazów narządu ruchu wśród osób starszych, często związanych z upadkiem i postępującą osteoporozą (chorobą powodującą osłabienie struktury kości). „U seniorów - twierdzi prof. Małydk - urazy zdarzają się w takim samym nasileniu jak dawniej, bo może do nich dojść w domu”.

Specjalista przypomina, że najważniejszym przesłaniem profilaktyki osteoporozy na świecie jest hasło: „nie upadaj” i „nie potykaj się”. Chodzi o przestrzeganie podstawowych zasad chroniących przed niewielkim nawet upadkiem, który w przypadku osteoporozy może doprowadzić do złamania. „U ludzi starszych jest wiele typowych dla osteoporozy urazów, do których dochodzi w domu, na skutek upadku czy potknięcia się” - mówi. Trzeba dlatego pamiętać, żeby używać odpowiedniego obuwia, w mieszkaniach seniorów nie powinno być chodników, bo łatwo się o nie potknąć lub poślizgnąć.

Według Narodowego Funduszu Zdrowia w 2019 r. doszło w naszym kraju do 120 tys. złamań związanych z osteoporozą, w tym 35 tys. tych najpoważniejszych, takich jak złamania szyjki kości udowej, w wyniku których prawie 30 proc. pacjentów nie przeżywa pierwszego roku.

Przewodnicząca Zespołu Ekspertów ds. Osteoporozy przy Narodowym Instytucie Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji prof. Ewa Marcinowska-Suchowierska ostrzega, że w naszym kraju aż 2,1 mln osób po 50. roku życia choruje na osteoporozę, z czego większą część stanowią kobiety - ok. 1,7 mln.

Podkreśla, że jest to wyniszczająca i postępująca choroba doprowadzająca do niepełnosprawności i zwiększająca nawet ryzyko śmierci, dlatego wymaga leczenia. Polega ono głównie na zapobieganiu złamaniom kości. „Nieprzestrzeganie zasad leczenia, brak ciągłości terapii skutkuje wzrostem ryzyka złamań i niesprawności funkcjonalnej, a także wzrostem śmiertelności” - ostrzega prof. Marcinowska-Suchowierska.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29729.html>



22-01-2026

## [Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026](#)

Praktyka, technologia i wiedza dla branży laboratoryjnej.



15-01-2026

## [Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food](#)

Zimą organizm pracuje inaczej niż latem.



15-01-2026

## [Odmrożenia - co robić?](#)

Ujemne temperatury zwiększają ryzyko odmrożeń.



15-01-2026

## **Mikrobiom a ból pleców**

Czy bakterie w jelitach mogą wpływać na ból pleców?



15-01-2026

## **Szczepienia mogą dawać więcej korzyści**

Mogą przynosić korzyści wykraczające poza ochronę przed patogenami.



15-01-2026

## **Piramida kontrowersji**

Nowe amerykańskie wytyczne żywieniowe budzą kontrowersje.



15-01-2026

## **Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii**

Przygotowanie do kolonoskopii jest dość inwazyjne dla organizmu.



05-01-2026

## [Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego](#)

KM3NeT to nie jeden detektor, lecz podmorskie miasto tysięcy czujników światła.

**Informacje dnia:** [Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia - co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji](#) [Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia - co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji](#) [Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia - co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji](#)

**Partnerzy**