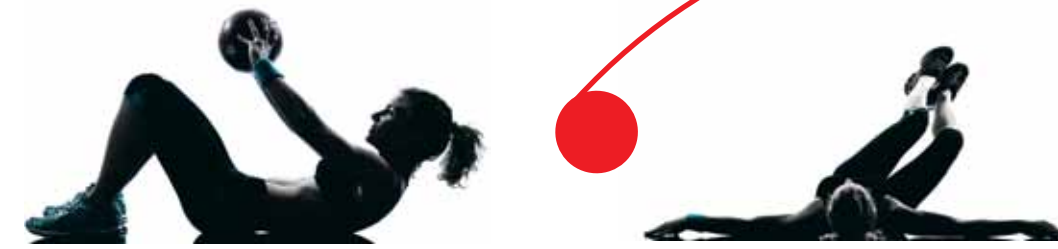




Gdy stawką JEST STAW

TO MIT, ŻE
NA KŁOPOTY
ZE STAWAMI
SKARŻĄ SIĘ
TYLKO STARSZE
OSOBY. NARZEKA
NA NIE TAKŻE
WIELU MŁODYCH
LUDZI, NAWET
TYCH PRZED
TRZYDZIESTKĄ.
CZĘSTO SĄ TO
CI, KTÓRZY
NIEWIELE SIĘ
RUSZAJĄ, A WIĘC
TEORETYCZNIE
„OSZCZĘDZAJĄ”
STAWY I KOŚCI.

AUTOR: AGNIESZKA KWIATKOWSKA
KONSULTACJA: ANNA JAWORSKA,
LEKARZ RODZINNY



W przypadku naszego ciała takie oszczędzanie na niewiele się zdaje. Nasze kości, więzadła, mięśnie i oczywiście stawy wprost uwielbiają ruch. Aktywność fizyczna wzmacnia je, zapobiega sztywności, poprawia sprawność. Nie wystarczy jednak codziennie ćwiczyć, by być pewnym, że ze stawami wszystko w porządku. Te delikatne struktury wymagają naszej uwagi, bo inaczej mogą dosłownie zacząć spędzać nam sen z powiek!

DLACZEGO BOLAŁY?

Kiedy stawy (np. kolanowe, biodrowe czy łokciowe) ciągle tkwią w jednej pozycji (gdy dużo siedzimy albo stoimy) lub stale wykonują ten sam ruch, chrząstka je wyścielająca jest niewłaściwie uciskana i przeciążana. To zaś powoduje, że łatwiej ulega degradacji oraz stanom zapalnym. Wówczas staw zaczyna boleć. Może puchnąć, trzeszczeć, strzelać – niczym wytarte łożysko. Podobny efekt powstaje, gdy przeciążamy staw, wykonując nieodpowiednie ćwiczenia, np. treningi bez rozgrzewki, dźwiganie lub kiedy uporczywie powtarzamy jakiś ruch, który obciąża wciąż tę samą partię ciała. Stawom szkodzi także palenie papierosów oraz nadwaga. Proces ich zużywania się przyspiesza również wraz z wiekiem.

KTÓRE STAWY CIERPIĄ NAJBARDZIEJ?

Najbardziej dostają od nas „w kość” stawy kolanowe i skokowe. Kolanowe są stale narażone

na przeciążenia, zaś skokowe najłatwiej ulegają skręceniu. Nie oszczędzamy również stawów naszego kręgosłupa – bóle pleców spowodowane stopniową degradacją krążków międzykręgowych to powód wielu wizyt u ortopedy. Coraz więcej osób skarży się też na zwyrodnienia w obrębie nadgarstków spowodowane długotrwałą pracą przy komputerze, łokci (z powodu dźwigania) czy barku (od dźwigania, długiego bezruchu lub noszenia torby na ramieniu). Naturalnej degradacji ulega z wiekiem również staw biodrowy.

SPOKÓJ W STAWIE

Wiemy, że trzeba dbać o figurę. I o zęby. I o piękną skórę. Jednak niewiele osób pamięta, że naszej troski wymagają również stawy. Wprowadzenie kilku zmian w codziennym życiu może spowodować, że unikniemy bólu. A warto podkreślić, że ból stawów to jedna z najbardziej uciążliwych dolegliwości.

1. RUSZAJ SIĘ, ALE Z GŁOWĄ

Stawy nie lubią zbyt forsownego treningu. Nie służy im tenis, bieganie (szczególnie po twardych nawierzchniach typu asfalt), podnoszenie ciężarów. Wskazane natomiast jest pływanie, wszelkiego rodzaju ćwiczenia w wodzie (odciążają zaniedbane stawy), joga, marsz, nordic walking, trening typu kardio. Ważne jest, by ćwiczyć systematycznie. Najlepsze efekty dają godzinne

ćwiczenia. Zacznijmy choćby od 10 min. i stopniowo zbliżajmy się do ideału. Dopiero wówczas można mówić o terapeutycznym działaniu ruchu.

2. UNIKAJ PRZECIĄŻEŃ

To one stanowią prawdziwą katastrofę dla stawów. Przeciążenia niszczą chrząstkę stawową i sprzyjają urazom. Niestety, fundujemy je sobie właściwie na każdym kroku: nosząc ciężkie zakupy tylko w jednej ręce, podnosząc dziecko z podłogi na wyprostowanych nogach, dźwigając meble, pracując się podczas porządków. Aby uniknąć nadmiernego obciążania stawów, warto z rozsądkiem podchodzić do naszych codziennych zadań. Jeśli chcesz porządnie wysprzątać mieszkanie, rozplanuj ten proces na kilka dni. Zakupy noś zawsze w dwóch siatkach – po jednej w każdej ręce. Podnosząc coś z podłogi, zawsze najpierw przykucnij, ugnij kolana, a dopiero potem dźwignij.

3. NOŚ WYGODNE BUTY

Szpilki wyglądają świetnie, ale niestety, nie służą naszemu zdrowiu, a szczególnie źle wpływają na nasze stawy i kości. Sprzyjają zwłaszcza ścieraniu chrząstki w stawach kolanowych, obciążają stawy biodrowe, stóp oraz kręgosłupa. Powodują mikrourazy, które prowadzą do degeneracji chrząstki stawowej. Jeśli więc chcesz uniknąć bólów, lepiej zastąp je butami na 3–4-centymetrowym obcasie i elastycznej podeszwie, która amortyzuje wstrząsy. Piękne pantofle

na wyższym obcasie zostaw na specjalne okazje.

4. POZBĄDŹ SIĘ NADWAGI

Każdy nadprogramowy kilogram niepotrzebnie obciąża stawy, sprzyja ścieraniu chrząstki i jej deformacji. Nadmiar kilogramów szkodzi szczególnie stawom kolanowym i biodrowym. Dlatego nawet jeśli masz niewielki problem z nadwagą, pokonaj go w miarę szybko. Pomoże ci zmiana diety na niskokaloryczną (ogranicz słodycze!) i trochę więcej ruchu.

5. ZADBAJ O DOBRE ŁÓŻKO

Pamiętaj, że twoje stawy pracują także wtedy, kiedy śpisz. Aby im tego nie utrudniać, przede wszystkim zadбай o wygodny materac. Nie może być zbyt twardy ani za miękki. Najlepszy jest taki, który ugina się pod twoim ciężarem 2–3 centymetry. Pod głowę włóż niewielki jasek lub specjalną poduszkę ortopedyczną (podtrzymuje ona kark w odpowiedniej pozycji).

6. OGRANICZ STRES

Wiadomo, że nie da się całkiem wyeliminować z życia nerwowych sytuacji, ale można spróbować żyć nieco spokojniej. To wpłynie korzystnie nie tylko na twój umysł, ale i stawy. Dlaczego? Pod wpływem stresu w organizmie powstają reakcje, które wpływają negatywnie m.in. na odżywienie stawów. Poza tym stres powoduje, że napinają się podtrzymujące stawy mięśnie, co również pogarsza ich funkcjonowanie.

Aby nieco zmniejszyć te negatywne skutki stresu, postaraj się go rozładować. W jaki sposób? Najskuteczniejszym sposobem jest porządna dawka ruchu. Ale to nie jedyna metoda. Niektórym osobom pomaga masaż, innym gorąca kąpiel, a jeszcze innym... kawa z przyjaciółką.

Nie lekceważ bólu stawów!

W większości przypadków wystarczy zastosowanie leku o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym (np. zawierającego ibuprofen lub naproxen) i odpoczynek, by nadwerężony staw przestał boleć. Jeśli jednak:

- ból stawów utrzymuje się do kilku dni lub znika i ponownie się pojawia albo jest bardzo silny,
- stawy są opuchnięte, ciepłe lub zaczerwienione,
- rano, przynajmniej przez godzinę, odczuwasz sztywność stawów,
- miewasz gorączki lub stany podgorączkowe,

lepiej skonsultuj się z lekarzem. Objawy te mogą świadczyć o reumatoidalnym zapaleniu stawów, chorobie, która wymaga specjalistycznego leczenia.

7. POSTAW NA ZIOŁA

Pomogą ci one złagodzić ból (jeśli taki się pojawi) i zmniejszyć stan zapalny. Dobroczynne działanie mają czosnek i cebula (a dokładnie zawarte w nich związki siarki) oraz imbir. Stawom przysługują również zawarty w nasionach z wiesiołka i oleju z ogórecznika kwas gamma linolenowy.

8. ZMIENŲ DIETĘ NA ŚRÓDZIEMNOMORSKĄ

Jej podstawą są warzywa, owoce, oliwa oraz ryby i drób. Regularne stosowanie takiego menu poprawi ruchomość stawów, zmniejszy ból i zapobiegnie sztywnieniu. Staraj się wybierać raczej tłuste ryby – łososia, makrele, śledzia. Te gatunki zawierają dużo jodu, białka oraz kwasów omega 3, czyli substancji, które działają ochronnie na stawy. Wśród owoców zaś na szczególną uwagę zasługują czarne porzeczki. Są one bogatym źródłem witaminy C, która jest niezbędna do produkcji kolagenu zapewniającego elastyczność ścięgien. Nieprawdą jest natomiast, że zjedanie galaretek regeneruje stawy.

ZDROWIE W PIGUŁCE

W aptekach znajduje się mnóstwo preparatów, które regenerują zużywające się chrząstki stawowe. Tabletki te zawierają najczęściej glukozaminę i chondroitynę. Z badań przeprowadzonych w USA wynika, że pomagają one ok. 30 proc. pacjentów. Jednak w przypadku zaawansowanego stadium choroby konieczna jest specjalistyczna terapia.