

PodSTAWowe problemy

Choroby reumatyczne trapią nie tylko leciwych emerytów – bóle i sztywność stawów dokuczają także osobom zupełnie młodym, nawet trzydziestokilkuletnim, i w pełni sił. Na cierpienie wcale nie trzeba się godzić – dzisiejsza medycyna potrafi znacznie zmniejszyć dolegliwości.

Ból lub obrzęk kolan i stóp, poranna sztywność pleców, „strzykanie” w biodrach i łokciach – na podobne objawy skarży się co piąta osoba w Polsce. Choroby reumatyczne, bo tak określamy schorzenia narządów ruchu – kości, stawów, mięśni, ścięgien i więzadeł – charakteryzujące się bólem i ograniczoną mobilnością, wbrew powszechnym opiniom dotyczą nie tylko seniorów. Wszystko zależy od ich przyczyny i przebiegu – znamy blisko 100 różnego rodzaju chorób, z których np. młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa czy toczeń rumieniowaty układowy, choć występują rzadko, dotyczą niemal wyłącznie ludzi młodych i dzieci. Wynikają one z zaburzeń w funkcjonowaniu układu immunologicznego, który z niewiadomych przyczyn atakuje zdrowe komórki organizmu. Skutkiem takiej walki jest poważne uszkodzenie stawów, prowadzące nawet do utraty możliwości samodzielnego poruszania się.

Choroba młodych kobiet

Podobną przyczynę, którą jest nieprawidłowe działanie układu odpornościowego, ma reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), zwane niegdyś gościem przewlekłe postępującym, choroba częściej dotykająca kobiety między 30 a 50 rokiem życia. Przypuszcza się, że czynnikiem predysponującym do schorzenia są przebyte infekcje wirusowe i bakteryjne, zwłaszcza te, które nie były dobrze leczone.



RZS może rozwijać się stopniowo, przewlekłe lub „skokowo”, samoistnie tłumiąc objawy, by po pewnym czasie powrócić z ostrzejszymi dolegliwościami. Najczęściej atakuje symetrycznie najpierw najmniejsze stawy – dłoni i stóp – wywołując w nich obrzęk i bolesny stan zapalny, a także poranną sztywność. Chorobie często towarzyszą nieswoiste – dlatego łatwe do przeoczenia – objawy, takie jak przewlekłe uczucie zmęczenia i rozbicia, nadmierne pocenie się, powtarzające się stany podgorączkowe. W zaawansowanych stadiach RZS palce dłoni ustawiają się w jednym kierunku – w stronę kości łokciowej, co nazywane jest odchyleniem łokciowym; dochodzi do zaniku mięśni i wreszcie do deformacji.

Zbyt sztywny kręgosłup

Zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK), inaczej choroba Bechterewa, częściej z kolei dotyka panów – jej pierwsze epizody pojawiają się u młodych mężczyzn od

15 do 35 roku życia. ZZSK to przewlekły proces zapalny, który obejmuje stawy krzyżowo-biodrowe, drobne stawy kręgosłupa, jego pierścienie i więzadła, co prowadzi do ich stopniowego usztywnienia. W konsekwencji sylwetka chorego przyjmuje charakterystyczną pozę – plecy zaokrąglają się, głowa opada w kierunku klatki piersiowej, ciało ulega widocznemu pochyleniu do przodu.

Pierwszym objawem ZZSK są zazwyczaj przewlekłe, nasilające się w nocy bóle krzyża, trwające ponad 3 miesiące, sztywność kręgosłupa oraz ból stawów kolanowych i pięt. Przebieg choroby występuje z remisjami (okresami złagodzenia lub całkowitego zaniku objawów) i okresami zaostrzeń, w których konieczne bywa przyjmowanie leków o mocnym przeciwbólowym działaniu. Doskonale efekty daje leczenie fizjoterapeutyczne – ćwiczenia mają za zadanie wzmacniać okołokręgosłupowe i brzuszne mięśnie i nie dopuszczają do pogłębiania się zmian w stawach kręgosłupa.

Chrzątka woła pomocy

Zdecydowanie najczęściej mamy do czynienia ze zwyrodnieniowymi zmianami miejsc połączeń kości. To prawda, że stawy „zużywają się” wraz z wiekiem – choroba zwyrodnieniowa stawów (ChZS) pojawia się zazwyczaj u ludzi po 45 roku życia. Proces „zuzycia” może postępować szybciej lub wolniej, co jest uwarunkowane w dużym stopniu trybem życia, jaki prowadzimy. U wielu osób jest on coraz mniej aktywny: zamiast chodzić i spacerować jeździmy samochodami, gdy mamy wejść na wyższe piętro budynku, używamy windy i ruchomych schodów. Forma wypoczynku w czasie wolnym też pozostawia wiele do życzenia: zamiast wybrać się na pływalnię, wielu z nas woli po prostu poleżeć przed telewizorem. Do tego dołożymy tendencje do nadwagi, które w związku z brakiem ruchu i dietą „fastfoodową” wykazuje coraz więcej osób. To wszystko na pewno nie przyczynia się do dobrej kondycji stawów – nic dziwnego, że coraz młodsze oso-

by skarżą się na dolegliwości z ich strony!

Szczególnie narażone na wszelkie zwyrodnienia są tzw. stawy lokomocyjne, czyli kolanowe i biodrowe, ale w niebezpieczeństwie pozostają także połączenia kości stóp i dłoni oraz szyjny i lędźwiowy odcinek kręgosłupa.

Skuteczna terapia

Skuteczna terapia choroby reumatoidalnej polega przede wszystkim na zmniejszeniu bólu i poprawie jakości życia przy jednoczesnym unikaniu – w miarę możliwości – niepożądanych działań stosowanych leków. Kuracja farmakologiczna polega na stosowaniu leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych, np. niesterydowych leków przeciwzapalnych, np. z ibuprofenem, diklofenakiem oraz glikokortykoidów, często podawanych iniekcyjnie bezpośrednio do stawów.

Uważa się, że znacznych zmian zwyrodnieniowych w obrębie stawów nie da się cofnąć – ale można skutecznie zahamować ich postęp i zredukować dolegliwości bólowe, a także zregenerować chrząstkę stawową. W tym celu stosuje się preparaty z glukozaminą, chondroityną i kolagenem, naturalnymi substancjami wytwarzanymi przez organizm, które mają właściwości zwalniające tempo postępowania zmian zwyrodnieniowych połączeń kostnych; potrafią także łagodzić dolegliwości bólowe.

Niezbędną częścią terapii chorób reumatoidalnych są ćwiczenia rehabilitacyjne. Podtrzymują one dobry stan chrząstki i zakres ruchów oraz rozwijają ścięgna i mięśnie, które absorbują urazy. Lekarze często zalecają też fizykoterapię, która zmniejsza ból i przywraca sprawność mięśniom i ścięgnom wokół chorego stawu. Dużą ulgę przynoszą również regularnie wykonywane masaże – zarówno klasyczne (ręczne), jak i przyrządowe oraz wodne (hydroterapia). Rozluźniają one napięcia mięśni, delikatnie rozciągają ścięgna, poprawiają ukrwienie skóry.

W trosce o sprawne życie



WYSOKA
JAKOŚĆ
ZA
PRZYSTĘPNĄ
CENĘ

Doppelherz® aktiv Na stawy

To optymalne połączenie naturalnych składników

– glukozaminy i chondroityny, które:

- skutecznie regenerują i wzmacniają chrząstkę stawową
- dostarczają substancji budulcowych
- zwiększają wydzielanie mazi stawowej.

Rezultat? Ukojenie dla Twoich stawów, pełna aktywność dla Ciebie.

Wystarczy dwie kapsułki dziennie, by z radością wyruszyć na powitanie nowego dnia!