



Izom vagy ízületi fájdalmak?

**Életmód tanácsok, tornagyakorlatok
izmaink, ízületeink védelmére**

Mozogni újra jó!



Mi is az az ízületi gyulladás?	4
--------------------------------	---

Főbb ízületeink testközelből

Boka, térd	5
Csípő, csukló	6
Könyök, váll-nyak, gerinc	7
A mértékletes, túlterheléstől-mentes mozgás előnyei	8
Üljünk helyesen!	9
Tippek háztartási munkákhoz	10
Táplálkozási ajánlások	11

Tornagyakorlatok

Csípőízületet átmozgató gyakorlatok	12
Nyak-váll régiót átmozgató gyakorlatok	13
Gerincet átmozgató gyakorlatok	14-15
Bokát átmozgató gyakorlatok	16
Térdet átmozgató gyakorlatok	17
Csuklót átmozgató gyakorlatok	18
Könyököt átmozgató gyakorlatok	19



A mozgás életünk szerves része, izmaink, ízületeink, tápláltsági állapotunk mind-mind meghatározó szerepet játszanak abban, hogy mennyire tudunk aktívak lenni, ezáltal pedig könnyebben megbirkózni a mindennapi rohanással, kihívásokkal. Olyan világot élünk, amikor nem engedhetjük meg magunknak a felületességet, ahogy azt sem, hogy egészségünket félvállról vegyük, hisz akár a megélhetésünk, és talán nem túlzás azt állítani: de a boldogságunk is múlhat rajta. Ha valamilyen oknál fogva nehezített a mozgásunk, az bizony komoly hatással lehet életünkre, és számos akadályt gördít utunkba. Többnyire olyan tényezők ezek, melyek ellen mi magunk is tehetünk. Ha súlyfelesleggel küzdünk, akkor körültekintőbbnek kell lennünk táplálkozásunkat illetően, ha nem vagy csak nagyon keveset mozgunk, akkor azt életünk részévé kell tenni. Sose feledjük el, hogy mindez értünk szól, semmiképpen nem szabad kötelezően elvégzendő feladatként tekinteni az ajánlásokra!

E füzetünkkel hasznos tippet adni mindazoknak, akik valamilyen ízületi problémában szenvednek, de célunk ugyanúgy a megelőzés fontosságának hirdetése is.

Jó tanácsok, melyekkel megkönnyíthetjük mindennapjainkat, hisz csak egy életünk van!

Az Apranax Dolo csapata

Ahhoz, hogy megértsük a tornagyakorlatok fontosságát, elengedhetetlen, hogy átlássuk ízületeink működését. Az ízületek heveny vagy krónikus gyulladásos folyamata és annak bizonyos formái gyakorlatilag bármely életkorban előfordulhatnak, ez pedig többek között azok fájdalmával, működési zavarával jár.

Az ízületi gyulladás az esetek többségében túlterhelés, megerőltetés következménye.

Enyhébb formájában – például ránduláskor – csak az ízület lágyrészei gyulladnak be, szakadás vagy porcleválás nem tapasztalható. Fájdalommal, duzzanattal, az ízület környezetének kivörösödésével, az ízületi üregben folyadékgyülem felhalmozódásával, továbbá mozgáskorlátozottsággal jár. Szerencsére ez az állapot pihentetés, borogatás, fizioterápiás beavatkozások hatására viszonylag hamar elmúlik. Igen gyakori hiba, hogy a fájdalom megszűnését követően túl gyorsan és kontrollálatlanul terheljük újra ízületeinket, ezért az újabb gyulladás kialakulásának elkerülése érdekében mindenképpen fokozatosságra kell törekedni.

Súlyosabb esetről akkor beszélünk, amikor felbolyhosodik a porc felülete, benne hajszálrepedések alakulnak ki, apróbb darabjai pedig leválnak. Ezt az állapotot nevezzük porckopásnak, mely elsősorban a sportolók térdízületeit érinti. Porcleváláskor a pihentetés már nem elegendő, annak sebészeti helyreállítása szükséges. Bár a műtétek nagy része ma már elvégezhető az ízületi üregbe vezetett eszköz segítségével (arthroszkopia), az eredmény ritkán jelent teljes értékű helyreállítást.

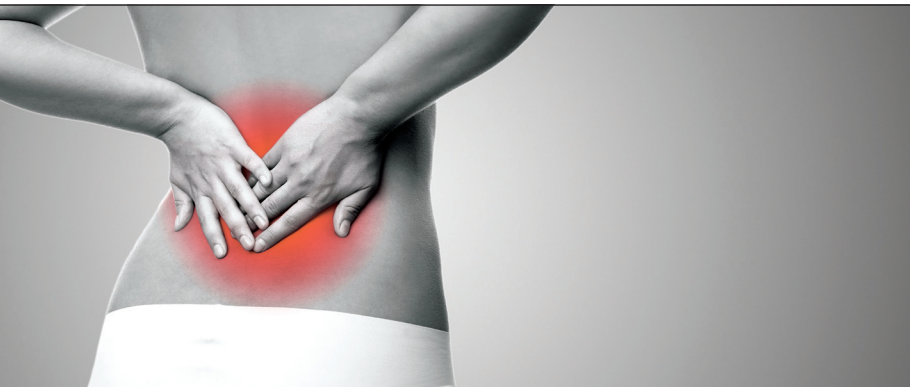


Boka | Bokánk az egyik legnagyobb igénybevételnek kitett ízületünk. Gyulladásának hátterében többnyire valamilyen sérülés áll, mely igen gyakran fordul elő aktív sportolóknál. Ha a boka kifordul, kificamodik, többször megrándul, esetleg valamilyen törés keletkezik rajta, akkor az ízületek deformálódnak, kopnak, terhelés hatására pedig begyulladnak. Gyulladását emellett a porc kopása is okozhatja, melyet a sérült ízületekben képződött hegek, valamint a megváltozott járás dinamikája tovább fokozhat. A gyulladt bokaízületnek nem pihentetésre, sokkal inkább tornáztatásra van szüksége. Az ízületek lételeme ugyanis a mozgás, mert a vérben szegény ízületi porcok a mozgás közbeni felgyorsult vérárammal jutnak hozzá a szükséges tápanyagokhoz.

Térd | A térdízület testünk legnagyobb és egyik legbonyolultabb ízülete. Károsodása során porcsérülés következhet be, amely jelentheti a porcgyűrűk, de ugyanúgy a porcfelének sérülését is.

A porcgyűrűk károsodása után többnyire a sérült oldali ízületi rés erősen fájdalmassá válik, fokozatosan duzzanat alakul ki. Ha a sérült porc beakad, az ízületet nem lehet teljesen kinyújtani. Krónikus esetben terhelési, mozgási fájdalmak jelentkezhetnek, a mozgó porcrészlet vagy a ciszta érzékelhetővé, tapinthatóvá válik. Sérülése esetén a végtag tehermentesítése, felpolcolása, borogatása ajánlott. A porcfelének károsodása többnyire nem az egész ízület porcborítását érinti, hanem egy kisebb körülírt területen jelentkezik. A sérülés többnyire valamilyen csavaró mozgás mellett fennálló nagy erejű erőbehatás, ütés következménye, amely vagy csak a porcnál, vagy a porc és az alatta elhelyezkedő csontnál is sérüléseket okoz. A sérülést követően az adott, károsodott ízület megduzzadhat, és csak hetek, hónapok után húzódik le. Kezelési lehetőségként a sérült végtag nyugalomba helyezése, jégelése, felpolcolása, valamint porcerősítők, gyulladáscsökkentők szedése ajánlott.





Csípő | A csípőízület kóros elváltozása esetén az ízfelszínek porcborítása elvékonyodik, lecsiszolódik, és sokszor az alatta található csontfelszínig lekopik. A felszínek elmozdulása egymáson egyre nehezekebb, ami tovább fokozza a fájdalmat. Ez együtt jár az izmok védekező feszülésével, mivel a szervezet így próbálja csökkenteni a fájdalmas mozgás kiterjedését. A panaszok kezdődhetnek viszonylag fiatal életkorban is nem megfelelően gyógyult vagy kezeletlen csípőficam miatt, de a csípőízületet ért balesetek után vagy a combfej vérrellátási zavara következtében is. Számos esetben azonban egyáltalán nem ismert az elváltozás

kiváltó oka, ilyenkor háttérben biológiai előregedés feltételezhető. Kezdetben életmódváltással, testsúlyrendezéssel, porcerősítő készítményekkel, rendszeres mozgással, tréninggel javítható a porc állapota. Amikor a folyamat előrehaladt, azaz a porckopás fokozódik, akkor gyógyszer, fájdalomcsillapító, fizioterápiás kezelés mérsékelheti a panaszokat.

Csukló | A csuklóízületi arthritisz a csuklóízület különböző eredetű gyulladása miatt alakul ki, jellemző rá a csuklóízület nyugalomban is fennálló fájdalma, mozgáskorlátozottság, duzzanat, egyes esetekben bőrpírral és melegséggel társulva. Kialakulásában különböző tényezők játszhatnak szerepet: okozhatja a csuklóízület sérülése, másodlagos ízületi kopás, fertőzőes eredet (baktérium, gomba, vírus), kristálybetegségek (köszvény), illetve szisztémás gyulladással megbetegedések.

A csuklóízületi arthritisz megelőzésében fontos szerepet kap a potenciális góc megszüntetése (mandulák, epehólyag, fogszuvasodás, prosztatata). Kialakult fertőzés esetén elengedhetetlen a megfelelő célzott kezelés a késői ízületi károsodások elkerülése miatt.

Könyök | A könyökízület az alkar két csontját köti össze a felkarcsonttal. A könyökízülethez tartoznak még a csontok fejét borító ízületi porcok, szalagok, az izmokat a csonthoz rögzítő inak és az ízületi tok. Fájdalmát kiválthatja az extrém fizikai terhelés, például nagy súlyok cipelése.

Váll-nyak | A vállízület gyulladása leggyakrabban fiatal és középkorú nőkre jellemző, kialakulásában gyakori ok a stressz, a tartósan feszült lelkiállapot. Gyulladásakor a vállízület fájdalmas lesz, jelentősen beszűkül a mozgása, többnyire éjszaka jelentkező fájdalom és mozgáskorlátozottság jellemzi. A betegnek az artritisz miatt komoly nehézségeket okozhat a tisztálkodás és más mindennapi tevékenység elvégzése is. A nyakcsigolyák fokozott terhelése a nyaki izmok merev összehúzódását idézheti elő, a fej mozgatása fájdalommal jár, amely gyakran kisugárzik a hátra, karokba is.

Gerinc | A gerincbetegségek és a gerincfájdalom hátterében az életkor előrehaladtával egyre gyakrabban a gerinc kisízületeinek artrózisos megbetegedése áll. Ilyenkor a gerinc ízületei között található porc kopása, azaz a kisízületek betegsége okozza a gerinc kötöttségét, fájdalmas merevségét. Igen gyakori gerincbetegség a porckorongsérv, amely általában a nyaki vagy az ágyéki gerincszakaszon alakul ki, sokszor fiatal felnőttkorban.





A gyógytornászok egybehangzó véleménye szerint a csontnak nyomásra, a szalagoknak, inaknak feszülésre, az izmoknak pedig összehúzódásra van szükségük. Ezek a folyamatok elsősorban mozgással érhetők el, ezért feltétlenül szükséges, hogy azt életünk – lehetőség szerint – mindennapi részévé tegyük.

Az ízületi gyulladás és a túlterhelés elkerülése érdekében naponta fél óra mozgás ajánlott. Célszerű kifejezetten kardió jellegű mozgásformát választani. Ez lehet úzás, biciklizés, tánc, kocogás, kinek, mi a legszimpatikusabb, de soha nem szabad elfeledkezni a kellő bemelegítésről, hogy izmainkat fokozatosan szoktassuk hozzá a növekvő terheléshez. A dinamikus sporttevékenység mellett ugyancsak fontosak az izomerősítő és nyújtó, illetve testtudatosító mozgásformák, mint pl. a jóga, a Pilates torna, a testtartás korrekciós gyakorlatok.

Milyen egyéb mozgásformák alkalmazhatók?

Szobabicikli – Kifejezetten a túlsúlyos, vagy károsodott térd-boka ízületekkel rendelkezők számára ajánlott.

Lépcsőző-gép – Nem veszi igénybe annyira a láb ízületeit, mint a futópád, viszont jobban megmozgatja az izmokat, mint a szobakerékpár.

Skandináv gyaloglás – A nordic walking az izmok 90%-át átmozgatja, a sima gyalogláshoz képest pedig 20%-al több kalóriát éget el, mindezt úgy, hogy közben a botok kímélik a térd- és csípőízületeket. A bothasználat ráadásul jót tesz mindenkinek, aki váll- és hátfájással küszködik, javítja az egyensúlyérzékét, növeli a koncentrációt és a szellemi frissességet is.

Manapság a legtöbb ember ülőmunkát végez, melyet többnyire helytelen testtartás jellemez. Az ezzel járó mozdulatlanság, görnyedtség hosszú távon fájdalmakhoz, gyulladások kialakulásához, sőt, akár deformitásokhoz is vezethet, ezért mindenképpen fontos, hogy odafigyeljünk az ülés közbeni helyes testtartásra.



Hogy néz ki ez a gyakorlatban?

A lábak legyenek kis terpeszben a talajon, az ülőlap a combhossz kétharmadát támassza alá. A medencét billentsük előre, így a gerinc automatikusan kiegyenesedik. A szék támlája a lapocka alatt végződjön. Zárjuk a lapockát, vállunkat pedig tartsuk enyhén lehúzva, miközben a mellkas kissé kiemelkedik. Segítségként használhatunk különböző ülőpárnákat, illetve deréktámaszt is.

Ez a tartás kezdetben bizony megerőltető, hisz izmainknak hozzá kell szokniuk ehhez az ismeretlen megterheléshez, de mindenképpen kifizetődő. Kitartással és kellő gyakorlással egy idő után természetessé válik majd.

Ülő munka esetén sokat tehetünk egészségünkért, ha legalább óránként felállunk és elvégzünk néhány aktív gyakorlatot. Tornázni akár ülés közben is lehet: igen hasznosak ilyenkor az izommegfeszítő és nyújtó gyakorlatok. Munkából hazaérve lehetőleg már ne üljünk le, hanem feküdjünk a földre (kemény felületre) és polcoljuk fel Z alakban a lábunkat. Ezáltal tehermentesíthető a gerinc, mely egyben a legpihentetőbb testtartás is.



Tippek háztartási munkákhoz

| 10

Nem csak az ülés, bizony a háztartási munka is megterhelő lehet izmaink, ízületeink számára, ezért, bármennyire is meglepő, nem mindegy, hogy ezeket milyen módon végezzük. Íme, néhány példa:

Sepréskor használjunk meghosszabbított nyelű eszközöket, majd hajlított térdrel, egyenes háttal előredöntve seperjünk.

Felmosó kicsavarásakor feszítsük meg hasizmainkat, és a gerinc elfordítása nélkül csak a karokkal dolgozzunk.

Ablaktisztításhoz szintén használjunk meghosszabbított eszközöket, vagy álljunk létrára, hogy egy magasságba kerüljünk a tisztítandó felülettel. Így karunk, vállunk kevésbé fárad el.

Porszívózásakor szintén a nyél meghosszabbításával küszöbölhetjük ki az előrehajlást.

Vasalás közben támasszuk fel egyik lábunkat egy kis zsámolyra vagy térdünket egy székre.

Vásárláskor használjunk gurulós bevásárlótáskát, bőröndöt, vagy kosárral felszerelt kerékpárt. Vigyünk legalább két bevásárlótáskát magunkkal, és cipekedéskor osszuk kettőfelé a csomagokat, hogy a terhelést kiegyenlítsük.

Az ízületek védelmében jelentős szerepe van a táplálkozásnak is. Nem csak az ideális testsúly eléréséhez, fenntartásához szükséges étrendi tanácsokat érdemes szem előtt tartani, de ugyanúgy hasznos lehet az az úgynevezett gyulladásellenes étrend betartása is. A gyulladás szabályozásában ugyanis nagy szerepet játszanak egyes zsírsavak, illetve azok aránya: a telített zsírsavak fokozzák a gyulladás mértékét, ahogy a telítetlen zsírsavak közül az omega-6 zsírsavak is. Az olajos magvakban és halfélékben megtalálható omega-3 zsírsavak ezzel szemben gyulladást mérséklő irányba hatnak.

A zsírokon túl a nitrtsóknak is nagy szerepe van a gyulladásos folyamatok kialakulásában, ezért csak mértékkel célszerű feldolgozott élelmiszereket, húsokat (például hot dog, virsli, löncshús) fogyasztani. A cukrok és finomított szénhidrátok fogyasztása szintén kapcsolatban van a krónikus gyulladások kialakulásával és romlásával, ezen kívül túlzott fogyasztásuk következtében létrejövő cukoranyagcsere-zavar még elhízáshoz is vezet, ami a fokozott terhelés révén tovább rontja az ízületi funkciókat. Ízületi betegségben nem csak az édességek, de az édes üdítőitalok, tészta és a fehér lisztből készült termékek is jobb, ha minél ritkábban kerülnek az asztalra.

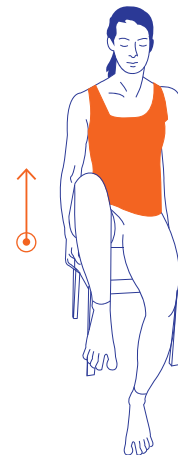
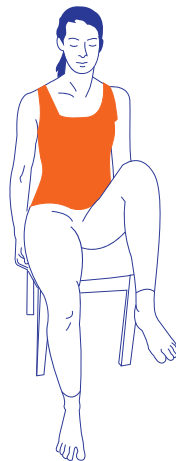
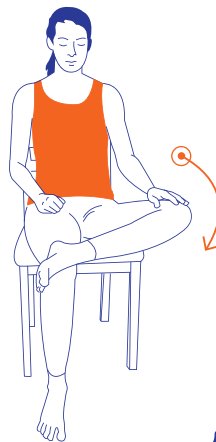


A mozgás jó vérellátást biztosít az izmokban, ami a szív és a tüdő egészségének megőrzéséhez is hozzájárul, valamint elősegíti, hogy a csontállomány ne épüljön le. Az alábbiakban bemutatunk néhány gyakorlatot, melyek rendszeres alkalmazásával sokat tehetünk izmaink, ízületeink, egészségünk jó állapotának megőrzése érdekében.

Csípőízületet átmozgató gyakorlatok

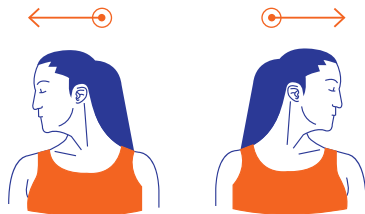
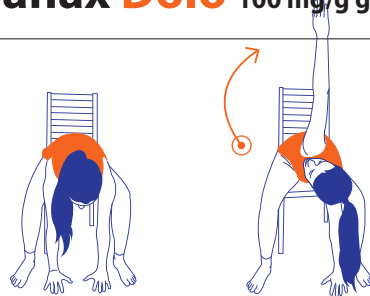
A csípő nyújtásához a széken ülve helyezzük a bal bokánkat a jobb combunkra, bal karunkkal pedig nyomjuk finoman a térdünket a padló irányába. Ismételjük meg a gyakorlatot a másik lábbal is.

Üljünk egyenes háttal a széken, fogjuk meg a szék ülő felületének két szélét. Felváltva emeljük fel hajlított térdel a jobb, majd a bal lábat. Végezzük el a gyakorlatot páros lábbal is, majd a megemelt térdet fordítsuk el csípőben jobbra, majd balra. Ismételjük meg a gyakorlatot az első lépéstől 5-ször.

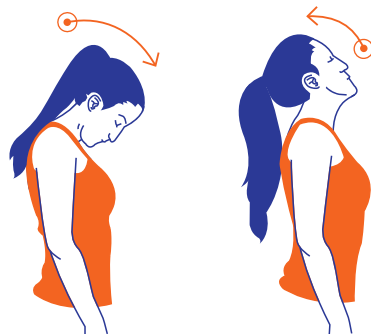


Nyak-váll régiót átmozgató gyakorlatok

Üljünk nagyobb terpeszbe, hajoljunk előre, és tegyük le a tenyereket a talajra. Jobb karunkat emeljük a plafon felé, közben forduljunk ki a törzsünkkel, szemünkkel kövessük a kar mozgását, állunkat húzzuk be. Húzzuk vissza középre a karunkat, majd ismételjük meg a gyakorlatot a másik oldalra is.



Fordítsuk fejünket oldalra, minden irányba 5-ször!

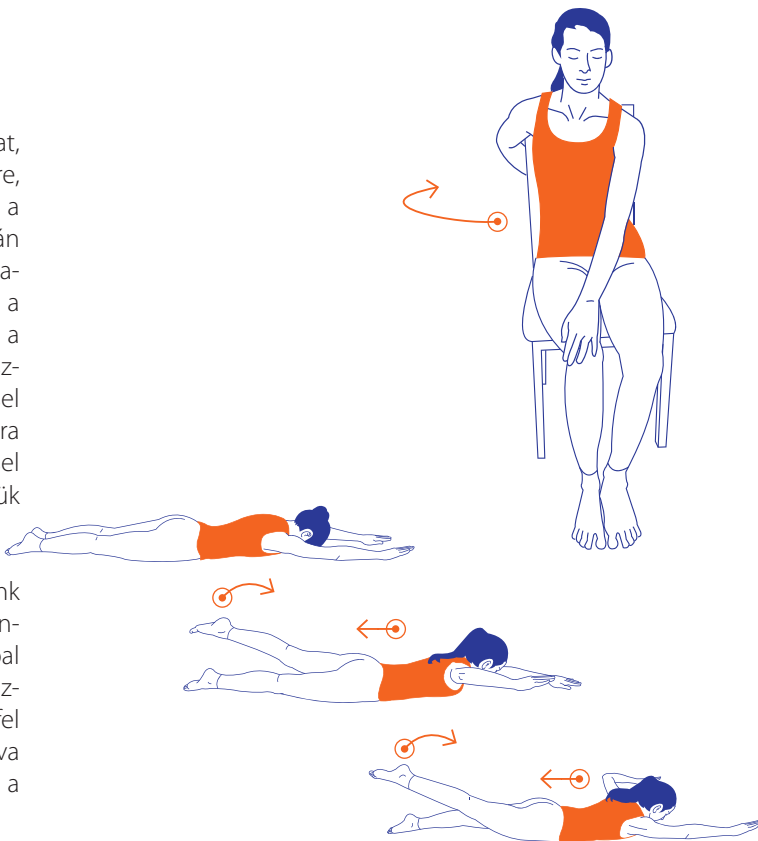


Biccentsük fejünket felváltva előre majd kissé hátra 5-ször!

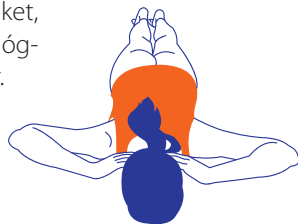
Gerincet átmozgató gyakorlatok

Ülő helyzetben húzzuk ki magunkat, tegyük a bal kezünket a jobb térdre, a jobb kezünkkel pedig karoljuk át a szék háttámláját. Mély belégzés után kilégzés közben végezzünk törzscsavart úgy, hogy kezeinkkel segítsük a gerinc csavaródását. Tartsuk fent ezt a testhelyzetet 3-4 légzéscikluson keresztül, közben minden egyes kilégzéssel fokozzuk a csavarást, a jobb kar hátra húzását és a fej fordítását. Belégzéssel térjünk vissza középre, és ismételjük meg a másik irányba is a gyakorlatot.

Feküdjünk hason a padlóra, fejük legyen a hát síkjában, mindkét karunkat nyújtsuk előre. Emeljük fel a bal lábunkat, jobb karunkat behajlítva húzzuk a törzsünk mellé. Majd emeljük fel a jobb lábunkat, bal karunkat behajlítva húzzuk a törzsünk mellé. Ismételjük a gyakorlatot 10-szer.



Feküdjünk hason a padlóra, fejünk legyen a hát síkjában. Kezünket tegyük a tarkónkra, homorítsuk a hátat, lapockát zárjuk össze. Emeljük meg a fejünket, ügyelve arra, hogy a könyökünk ne lógjon. Ismételjük a gyakorlatot 10-szer.

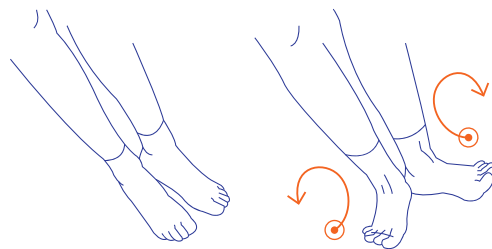


Feküdjünk hason a padlóra, fejünk legyen a hát síkjában. Kezünket tegyük a tarkónkra, homorítsunk, jobb karunkat nyújtsuk oldalra, fejünket emeljük fel. A gyakorlatot másik karral is végezzük el. Ismételjük a gyakorlatot 10-szer.

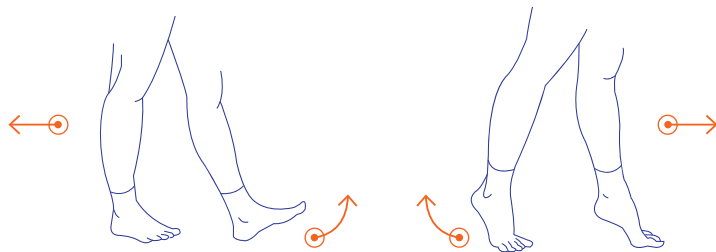


Bokát átmozgató gyakorlatok

Lábfejükkel végezzünk körkörös mozgást a lábszár izmainak kifáradásáig.



Álljunk kis terpeszbe, figyeljünk arra, hogy a testsúly egyformán legyen elosztva. Végezzünk billegő mozgást úgy, hogy felváltva a lábfejünket, majd a sarkainkat emeljük fel a talajról. Ismételjük a gyakorlatot 10-szer.

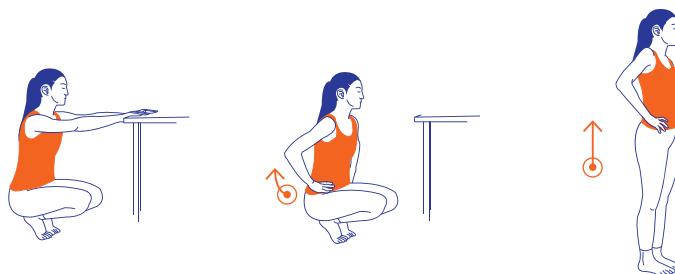


Guggoljunk le úgy, hogy talpunk teljes egészében a földön marad, és ezt tartuk 10 másodpercig. Ismételjük a gyakorlatot 10-szer.



Térdet átmozgató gyakorlatok

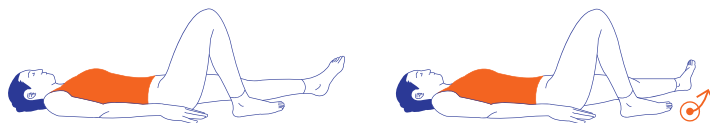
Az asztal szélén vagy stabil szék támláján támaszkodva, a comb vízszintes helyzetéig ereszkedünk guggolásba, majd a támaszt elengedve kezünket lassan tegyük csípőre és emelkedünk vissza a kiinduló helyzetbe.



Feküdjünk a hátunkra, lábainkat a talpainkkal húzzuk fel, a bokák maradjanak egymás mellett. Nyissuk szét a térdeinket, távolítsuk el egymástól, majd zárjuk össze. Ismételjük a gyakorlatot 10-szer.



Feküdjünk a hátunkra, jobb láb talpon, bal láb legyen nyújtva. Vigyük oldalra a kinyújtott bal lábat és hozzuk vissza. Ismételjük a gyakorlatot 10-szer, majd végezzük el lábcserével is.

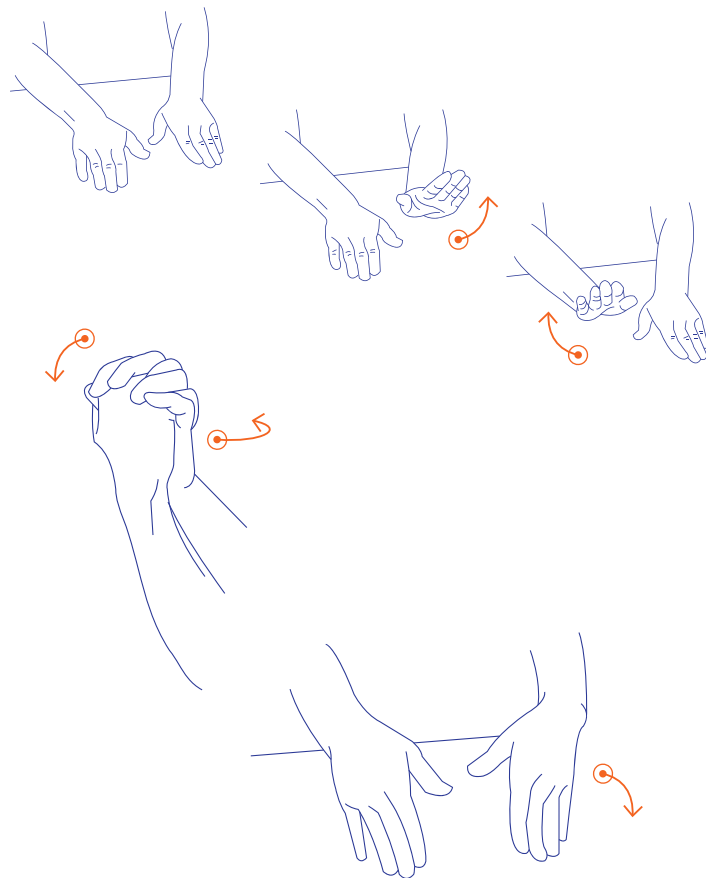


Csuklót átmozgató gyakorlatok

Üljünk egyenesen az asztallal szemben, támasszuk a két alkarunkat az asztalra. Először egyszerre, majd váltva emeljük fel a kézfejünket úgy, hogy a csuklónk és az alkarunk az asztalon marad.

Kulcsoljuk össze az ujjainkat és végezzünk folyamatos csuklókörzést.

Fektessük az alkarunkat nyújtott tenyérrel az asztalra. Váltva emeljük meg a csuklónkat úgy, hogy az ujjhegyeinken támaszkodjunk az asztalon.

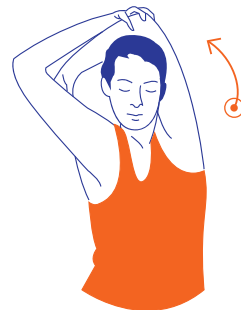


Könyököt átmozgató gyakorlatok

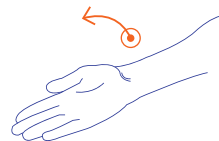
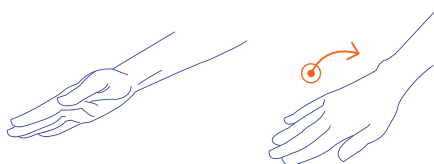
Üljünk egyenesen, nyújtsuk mindkét karunkat mellső középtartásba. Hajlítjuk be mindkét könyökünket és érintsük meg az azonos oldali vállunkat, majd nyújtsuk újra mellső középtartásba a karokat.



Egyik karunkat tegyük a fejünk mögé úgy, hogy a könyökünk felfelé nézzen, másik kezünkkel pedig fogjuk át ezt a karunkat és húzzuk óvatosan oldalra. Tartsuk fenn ezt a nyújtást kb. 3-6 másodpercig, majd cseréljük meg a karjainkat.



Alkarunkat támasszuk az asztalra, kezünket állítsuk kisujjszélre. Fordítsuk a tenyerünket felfelé, majd lefelé úgy, hogy közben a könyökünk ne mozduljon el.



Izom vagy ízületi fájdalmak?

Apranax Dolo

100 mg/g gél

Mozogni újra jó!



HATÁSOS
segítség izom- és ízületi
fájdalom esetén:

- gyulladásgátló
- fájdalomcsillapító
- hűsítő hatású

BAUSCH Health

Bausch Health Magyarország Kft. 1134 Budapest, Váci út 33.
B épület, VII. emelet, Tel.: +36 1 345 5900
Naproxen hatóanyagú vény nélkül kapható gyógyszer.

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL
A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!