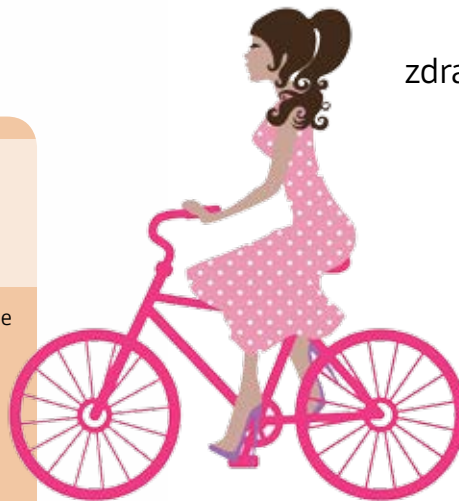


NA KOLO ali v vodo



Poskrbimo za gibljive sklepe ter močne in prožne mišice,
še preden se pojavi bolečina.

BARBARA GAVEZ VOLČJAK, FOTO: SHUTTERSTOCK, FREEPIK, PIXABAY



NASVETI ZA ZDRAVE SKLEPE

- Vsak dan hodimo vsaj 60 minut, najbolje po mehkem terenu, lahko v več krajših sklopih z vmesnimi počitki.
- Na gibljivost sklepov, prekrvitev nog in ohranjanje simetrije v hoji zelo dobro vpliva vadba v vodi ali na sobnem kolesu, pa tudi vodnem kolesu.
- Obutev naj bo mehka in udobna, naj primerno pokriva in podpira stopalo.
- Vzdržujemo primerno telesno težo.
- Omislimo si trdo, ravno ležišče z nizkim vzglavjem, med kolena lahko ob bolečinah položimo blazino.
- Dnevno moramo vsaj 30 minut ležati na trebuhu z iztegnjenimi nogami, saj se tako preprečuje nastajanje prikrajšav v vezivu in mišicah.
- Hoji navkreber in predvsem po strmini navzdol se izognemo - izberemo "gamsov" način hoje (po diagonali).
- Priporočljivi so relaksacija (kopeli) in vaje v vodi, plavanje, terapevtske ročne masaže in igre z lahko žogo ali lažjimi pripomočki (badminton).

Skoraj ni družine, v kateri ne bi vsaj en starejši član tarnal nad bolečino v kolku. Menjava kolčnega sklepa je postala rutinska operacija in nikakor ni "rezervirana" za visoko starost, nujna je lahko že pri petdesetletnikih. V tej starosti je nejasna bolečina v nogi doletela tudi Tjaša Klajnšček, športno pedagoginjo in nekdanjo članico slovenske reprezentance v alpskem smučanju. Zbadanje je sprva pripisala športni aktivnosti, pomislila je tudi na poškodbo. "Najprej sem bolečino začutila pri hoji, kasneje pri sedenju in fizični aktivnosti, nato mi je jemala spanec. Ko je bolelo že v mirovanju in nisem mogla zavezati čevljev ter obuti nogavic, hoja po stopnicah navzdol pa je bila prava mora - takrat sem postala zaskrbljena. Ker se zaradi šepanja na bolni strani spremeni naklon medenice, se spremeni tudi lega hrbtenice in začne boleti še drugje: nasprotni kolk, hrbtenica in še kaj. Ne moreš več določiti izvora bolečine," pripoveduje Klajnščkova. "Težave sem poskušala odpraviti sama in sem na različne načine krepila mišice: s telovadbo, jogo, pilatesom, kolesarjenjem, a vsak dan ni časa za gibanje. V nogi sem imela vedno manj moči, na koncu sem že šepala." Po dobrem letu hudih bolečin je odšla k splošnemu zdravniku, ki jo je najprej poslal na slikanje. Slike so pokazale obrabe v kolčnih sklepih, zato so jo usmerili k fiziatru.

"VRNITE MI MOJE ŽIVLJENJE"

Tjaša je izbrala dr. Ivico Flis Smaka iz Zdravstvenega zavoda Flis v Mariboru in jo prosila: "Vrnite mi moje življenje." Sledil je pregled, nato je dr. Flisova pregledala rentgenske posnetke kolčnih sklepov (napravljene so bili v stoječem položaju), kolen in ledvenega predela. Pojasnila ji je, da je operacija neizbežna, in jo usmerila k specialistu ortopedu v Ortopedsko bolnišnico Valdoltra. Tjaša Klajnšček je po zamenjavi kolka precej hitro okrevala: v bolnišnici v Valdoltri se je morala že prvi dan postaviti na noge, fizioterapevt ji je pokazal osnovne gibe za vzpostavitev delovanja mišic. "Bolečino po operaciji

povzroča celjenje - priraščanje kit in mišic na vstavljeni sklep," pojasnjuje Klajnščkova. Peti dan je zapustila bolnišnico in po enem mesecu odšla na rehabilitacijo v zdravilišče. "Fizioterapija obsega elektrostimulacijo mišic, masaže, najbolj pa mi je k ponovni vzpostavitvi mišičnih funkcij pomagala telovadba. V zdravilišču se naučiš ciljne vadbe za določene mišične skupine, dobro pa je, da tudi sam poskrbiš zase in redno vadiš," opisuje svojo izkušnjo.

VADBA NAJ BO REDNA

Skrb zase, še preden zaboli, izpostavlja kot najpomembnejši dejavnik spopadanja z bolečino dr. Ivica Flis Smaka, specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine ter sodna izvedenka za fiziatrijo. "V osnovi se ljudje preslabo zavedamo, da je telo naša last in da smo dolžni skrbeti zase kot najboljši gospodar za svoje posestvo. Ob upoštevanju osnovnih pravil zdravega življenja (primerne prehrane, veliko gibanja, razvedrilo in smeh, dovolj spanja) bo telo dobro oskrbljeno, bolečin ne bo ali bodo manjše in manj pogoste. Najpomembnejše je redno gibanje, še bolj redna vadba za predele, ki nam povzročajo težave (ledveni ali vratni predel,

ramena, kolki, kolena)." Dr. Flisova še poudarja, da ob današnjem napredku medicine ni nujno trpeti bolečini: "Ob hudi bolečini, ki traja dlje časa, se izloči mnogo snovi, ki v telesu naredijo veliko škode. V sodobni medicini je na voljo veliko tehnik in bolečino znamo učinkovito zdraviti, zato res ni nuje, da bi bolnik trpel. Na voljo imamo številne terapevtske postopke in tehnike, akupunkturo fizioterapijo in zdravila za lajšanje bolečin."

Sami lahko, po mnenju dr. Flisove, z načinom življenja odložimo ali celo preprečimo poznejše težave s sklepi. Skrbeti moramo za dobro telesno kondicijo in primerno telesno težo, za gibljive sklepe in močne ter prožne mišice, teh pa ne dobimo z ležanjem na kavču, temveč z gibanjem. Redna vadba je ciljna vadba, posvetimo jo hrbtenici in posebej še obolelim sklepom. To pomeni, da vadimo vsak dan, vsaj 30 minut, vključimo vaje za hrbtenico in za oboleli sklep, primeren čas zanjo pa je popoldan do 19. ure. "Pravi učinki redne vadbe se pokažejo šele po mesecu dni ali še pozneje, prve spremembe v počutju so opazne že v nekaj dneh," poudarja dr. Ivica Flis Smaka. ■

NAD BOLEČINE NARAVNO

"Bolečine lajšamo z naravnimi pripomočki, ki nimajo stranskih učinkov: to so kreme in geli, pršila, tekočine, obliži ali olja za lajšanje bolečin v gibalnem sistemu. Večinoma so narejeni na osnovi starih ali celo starodavnih receptur našega ali tujega zdravilstva, so preizkušeni skozi stoletja in nimajo nič ali imajo zelo malo stranskih učinkov, enostavni so za nanašanje in hitro učinkujejo. Nikakor ne gre pozabiti na vodo! Redno in zadostno uživanje vode zmanjša apetit, sklepom in mišicam pa je nujno potrebna za vsakdanje čiščenje in oskrbo," svetuje dr. Ivica Flis Smaka.