

Ízületi problémák – avagy a közismert „népbetegség”

Szerző: Dr. Kacsó Kornélia

Csontjaink kívülről nem láthatóak, így könnyen megfeledkezünk róluk, amíg el nem kezdenek fájni. Sajnos a betegségek, kopások nem kímélik őket sem, és a sérüléseik is gyakoriak. **Amíg minden működik, nem figyelünk arra, hogyan, mivel mozgunk. Míg egy nap fájdalmassá, darabossá válnak a mindennapos mozdulatok. Ekkor merül fel a kérdés, hogy honnan is jön a fájdalom, mi okozhatja.** A mozgásszervi problémákat leggyakrabban gyulladásos megbetegedések, porckopások okozzák, de a csontokat, ízületeket gyakran érik sérülések is.

Kiket támad meg a betegség?

Az ízület gyulladásos megbetegedései nemcsak az időseket, hanem a fiatalabb, munkaképes korosztályt, sőt, a gyermekeket is sújtják. Az érintettek fájdalmakkal küszködnek, mozgásuk korlátozott, életminőségük romlik.

Tünetek:

Az ízületek és a gerincoszlop fájdalmai a legtöbb esetben tünetek, melyeket valamilyen betegség vált ki. Ízületi fájdalom akkor jelentkezik, ha az izmok a test normál felépítésének és működésének nem megfelelő módon mozgatják a csontokat. Ez szervezetünk fontos vészjelzése, amely mielőbbi gyógyító célú beavatkozást sürget. **Ezeknek a fájdalom-jelzéseknek a figyelmen kívül hagyása vagy elnyomása az ízületi károsodás további fokozódásához vezet, hiszen a kiváltó ok nincs megszüntetve. Ezért nem szabad visszaélni a fájdalomcsillapítók szedésével!**

Mely területeket támadja meg az gyulladás?

Az ízületi gyulladások főként a könyök-, térd-, boka- és csuklóízületeket érintik. Leggyakoribb: a reumás ízületi gyulladás, mely elsősorban a kéz és láb kisízületeit és az ízületek körülvevő kötőszöveteket támadja meg, de ritkán más szerveket is megtámadhat. Az ízületi fájdalom jellemzően egyik ízületről a másikra vándorol.

Mik azok a tényezők, ami befolyásolja az ízületek állapotát?

1. A folyadékhiányos állapot:

- A víz elengedhetetlenül fontos! Hiányában az ízületi felszín érdekesebbé válik, a mozgás közben "csiszolódik" és így egyenetlenül kopik. Ez kisebb és nagyobb fájdalmat okozhat.
- Az egyik és legnagyobb oka, szintén a víz hiánya!
- A porckorong folyadékvesztéssel rugalmatlanabb lesz, sokkal nehezebben bírja a terhelés miatt ránehezedő súlyt. Így kezdődik a derék, háti, nyaki gerinc fájdalom. Így indul el a porckorong deformálódása, mely idegi nyomást hozhat létre. A porckorongsérvek megelőzésére igyunk nagyon sok vizet!

2. Egyéni hajlam, túlsúly és porcképzési zavar a hiányos és helytelen táplálkozás, az ásványi anyagok és természetes vitaminok hiánya miatt!

Megelőzése:

A mozgás nem az egyetlen gyógyír az ízületi gyulladásokra. Mivel a testsúly növekedése jelentősen növeli e betegség kialakulását, megelőzésként az is megfelel, ha már fiatalon ügyelünk arra, hogy lehetőleg ne cipeljünk magunkon súlytöbbletet. Fontos a stressz kezelés, az elegendő, nyugodt pihenés, télen pedig a meleg, réteges öltözk a megfázások ellen. A mozgásszervi panaszokra is jótékony gyógyfürdők szintén hatásosak, csakúgy, mint a napi feszültséget oldó rendszeres testmasszázs.

Lelki okai:

Ízületi betegségekre mindenkinek kell számítani, de nem mindegy, hogy mi miatt alakul ki. Ha tudja az ember, hogy miért, és mi okozza, milyen tényezők állnak a háttérben, könnyebben megszabadulhat tőle. Ha folyamatosan csinálunk valamit, sosem fordítunk magunkra elegendő időt, későn fekszünk, korán kelünk, akkor, ahogy egész szervezetünk, az ízületeink sem tudnak pihenni. Ennek hatására gyulladás következik be. A fájdalom arra kényszerít, hogy önkéntelenül is magunkra koncentráljunk, és mozgás helyett, a felépülésig az ágyban maradjunk, és pihenjünk. Testünk így jelez, ha túl sokat vállaltunk magunkra. Sok esetben a lelki frusztráció megszüntetésével enyhíthető a fizikai szenvedés is.

Természetes tippek:

- Az akut ízületi gyulladás tüneteit viszont a hűtés nyugtatja. Csomagoljunk jégkockákat egy törülközőbe, és tegyük a fájó ízületre
- Kezdjünk el kíméletesen, de rendszeresen mozogni (úszni, futni stb) — de az is elég, ha mindennap sétálunk egyet- a lényeg a rendszeres mozgás

Összefoglaló tippek az ízületi bántalmak elkerüléséhez:

- Az ízületeinket védjük azzal, hogy megfelelő minőségű - és **sok-sok- vizet igyunk!**
- Fogyasszunk természetes vitaminokat, ásványi anyagokat, táplálék kiegészítőket
- Együnk sok halat, halolajat, ami védi az ízületeinket is, és amiben rengeteg cink van.
- Mozogjunk rendszeresen, a mindennapi munkán felül! Tornázzunk, sétáljunk, vagy ússzunk rendszeresen! Minél merevebbek az ízületeink, annál nehezebben indulunk el a torna, mozgás felé! Előzzük meg ezt az ördögi kört! A rendszeres mozgással az izmainkat jó állapotban tartjuk, így az ízületekre csökken a terhelés, és csökkennek a panaszok!