

JAK DBAĆ O

STAWY I KRĘGOSŁUP

30

sposobów,
których
nie znasz



BIBLIOTECZKA
ZDROWIA

- 2 Ciekawostki**
- 4 Rozmowy o zdrowiu**
- Kręgosłup w potrzasku, czyli dlaczego cierpimy na dyskopatię – wywiad z reumatologiem Grzegorzem Prasąłkiem
- 7 Garść porad**
- 6 zasad dobrego spania
- 8 Na to uważaj**
- Choroba Perthesa
 - Sygnały ciała – o czym świadczy ból barku, łokcia, nadgarstka
- 10 Warto wiedzieć**
- Sprawne stawy – glukozamina i chondroityna
 - RZS – choroba układowa
- 12 Jak to działa?**
- Gdy zawodzi kolano
- 14 Zdrowie od A do Z**
- Alfabet osteoporozy
- 16 Domowe sposoby**
- Termoterapia, czyli leczenie temperaturą
 - Jak pokonać ból bez leków?
- 19 Mało znana choroba**
- Gdy dokucza dna moczanowa
- 20 Porady**
- Kontuzje stawowe
- 21 Prawa pacjenta**
- L4 – prawa i obowiązki
- 22 Leki**
- Jad kiełbasiany dla stawów
- 23 Jak to załatwić?**
- Jedziemy do sanatorium
 - Rehabilitacja ambulatoryjna
- 25 Zrób test**
- W jakiej formie są twoje stawy?
- 26 Zabieg dla zdrowia**
- Dobroczynny masaż stóp
- 27 Zrób to sam**
- Kapusta na kolano
- 28 Niedoceniony mistrz**
- Czarodziejska moc czekolady
- 29 Skąd to wziąć?**
- Gdy potrzebny jest wózek inwalidzki
- 30 Sprytni pomocnicy**
- Sztuczny staw
 - Wkładki do butów
- 32 Psycholog radzi**
- Na zakręcie życia. Jak sobie radzić z przewlekłą chorobą, radzi dr Mariola Kosowicz
- 34 Leki z kuchni**
- Pokochaj kaszę
- 35 Dieta dla zdrowia**
- Nakarm dobrze swoje kości
 - Dania dla zdrowych kości
- 38 Warto wiedzieć**
- Seks a reumatyzm
- 39 Badania**
- Bezbolesne badania kości
- 40 Ćwicz z nami**
- Gimnastyka dla stóp
 - Sport przyjazny stawom

Redaktor naczelna: Aldona Kapica
Wydawca: Alina Sulgostowska
Opieka medyczna: lek. med. Jacek Kordas

Koordynator produkcji: Mariusz Jeziński
Korekta: Anna Wasilewska, Bożena Hałuszczyńska
Projekt graficzny okładki i przełamanie: Piotr Fedorczyk
Projekt graficzny: Dominika Raczkowska
Skład: Paweł Żurawski, pawel_zurawski@wp.pl

ISBN 978-83-269-3108-6, 1WL02
Copyright © by Wydawnictwo Wiedza i Praktyka
Warszawa 2014

Publikacja „Jak dbać o stawy i kręgosłup” jest chroniona prawem autorskim. Przedruk materiałów opublikowanych w publikacji „Jak dbać o stawy i kręgosłup” – bez zgody wydawcy – jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Wszelkie materiały i treści prezentowane w publikacji „Jak dbać o stawy i kręgosłup” mają jedynie charakter edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków

itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji zamieszczonych w niniejszym czasopiśmie nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w nich informacji.



Wydawnictwo Wiedza i Praktyka sp. z o.o.
03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a
tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10
Centrum Obsługi Klienta: tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10

Informacje, odkrycia,



Nuda zabija

Uczeni z Zakładu Epidemiologii i Zdrowia Publicznego University College London przebadali 7 tysięcy ochotników między 35. a 55. rokiem życia. Okazało się, że osoby, które nudzą się w życiu, są mało aktywne, nie mają pasji i hobby, nie utrzymują kontaktów towarzyskich – dwa razy częściej zapadają na choroby serca (w tym na zawał) oraz udar mózgu. Trzy razy częściej niż ludzie aktywni wpadają też w nałogi. Najczęściej uzależniają się od alkoholu. Cierpią również na zaburzenia łaknienia, przez co częściej są otyli lub mają niedowagę. Uczeni opracowali też definicję nudy. Ich zdaniem nuda to stan ciągłego napięcia spowodowanego chęcią zrobienia czegoś, bez możliwości efektywnego zaangażowania się w satysfakcjonującą nas aktywność.

Kobiety, uważajcie na stawy

Panie są bardziej podatne na urazy stawu kolanowego niż mężczyźni. Przyczyną nie są wysokie obcasy czy też słabe mięśnie nóg. Powodem tych kłopotów jest... anatomiczna budowa i sposób chodzenia. Panie ustawiają nogi bardziej w pozycji „X” niż panowie, a to zmniejsza stabilność stawów.

Choroba zwyrodnieniowa stawów

Według szacunkowych danych w Polsce na chorobę zwyrodnieniową stawów choruje dwa miliony osób. Choroba ujawnia się najczęściej w wieku 40–60 lat. Uczni sądzą, że można ją rozpoznać u ponad 50 proc. osób po 40. roku życia. Częstość występowania schorzenia zwiększa się z wiekiem, jednak pierwsze zmiany w strukturze stawu mogą powstać już przed 30. rokiem życia.

Obciążenia dla stóp

- W trakcie normalnego chodzenia stawy tylnej części stopy są obciążone ciężarem równoważnym 4,5-krotnej masie ciała.
- Podczas biegu obciążenie stóp wzrasta dziesięciokrotnie.
- W ciągu trzech dni stopy przeciętnej osoby, przenoszą ciężar odpowiadający masie Wieży Eiffa, czyli 7300 ton.
- Przez całe życie większość z nas pokona na swoich stopach blisko 129 tysięcy kilometrów.
- Przechodząc jeden kilometr, spalamy około 73 kilokalorii. W ciągu dnia każdy z nas spala 590 kilokalorii chodząc.
- Przeciętny Europejczyk w wieku 16–34 lat spędza 8,5 godziny dziennie, mając na stopach buty.



ciekawostki porady

Krzywizny kręgosłupa

Gdy dziecko jest jeszcze w brzuchu mamy, jego kręgosłup swym kształtem przypomina literę C. Po urodzeniu się dziecka prostuje się. Jednak linię prostą widzimy tylko, gdy patrzymy na plecy człowieka. Jeśli nasze oczy widziałyby jak aparat rentgenowski, stojąc bokiem, zauważylibyśmy, że kręgosłup ma kilka naturalnych krzywizn i swym kształtem przypomina dwie następujące po sobie litery S. Choć kręgosłup dziecka już pod koniec pierwszego roku życia przybiera formę „podwójnego S”, ostateczny kształt zyskuje dopiero około 18. roku życia. Dzięki temu wady postawy można łatwo korygować nawet u nastolatka, ale jeśli rodzice lub lekarze ich nie zauważą, dziecko wkracza w dorosłość z bólami kręgosłupa.



Uwaga, depresja

Staje się ona coraz poważniejszym problemem zdrowotnym i społecznym. Cierpią na nią i młodzi, i starsi. W wielu badaniach udowodniono, że nieleczona depresja jest ważnym czynnikiem ryzyka wystąpienia chorób serca. Uczeni tłumaczą to poczuciem zagrożenia życia, obawą przed utratą pracy czy bezradnością życiową. Problemem jest to, że depresja często objawia się w mało charakterystyczny sposób, np. poprzez spadek ciśnienia tętniczego, kołatanie serca, bóle i zawroty głowy, a także przez niewyjaśniony ucisk w klatce piersiowej czy nadmierną potliwość. Takich objawów nie powinno się lekceważyć.

Dieta wegetariańska pomaga przy reumatyzmie

W wielu ośrodkach zajmujących się leczeniem chorób reumatycznych z bardzo dobrym skutkiem stosuje się dietę wegetariańską, ale obowiązkowo włącza się do niej kukurydzę i pszenicę. Dieta poprzedzona jest oczyszczającą głodówką, w czasie której pije się tylko soki warzywne. U niektórych pacjentów już po miesiącu kuracji można odstawić lub zmniejszyć dawki leków przeciwbólowych.



Kto długo siedzi, krócej żyje

Kto większość dnia spędza w pozycji siedzącej, nawet jeśli uprawia sport – żyje krócej. Najbardziej zagrożeni są ci, którzy przy biurku spędzają 11 godzin. Dlatego, gdy praca zmusza cię do długiego siedzenia – rób sobie przerwy. Gdy wstaniesz – pospaceruj chwilę po pokoju, zrób kilka przysiadów czy skłonów. Po pracy idź na długi spacer lub na pływalnię. Do takich wniosków doszli amerykańscy uczeni po przebadaniu 200 tysięcy osób.