



## VITALNO TELO

# Vzdržujte prožnost vaših sklepov

doc. dr. Nataša Kos, dr. med., specialistka FRM

Doc. dr. Nataša Kos navaja različne vzroke, zakaj morate paziti na prožnost vaših sklepov, saj so pogoste poškodbe, preobremenitve, degenerativne spremembe in drugo. Seniorji morate dajati večjo pozornost na nosilne sklepe (koleno, kolk), predel gležnjev, na zgornjih okončinah pa na ramenske sklepe ter zapestja in male sklepe prstov rok. Včasih se lahko pojavi tudi oteklina, zadebelitev sklepa in sprememba barve kože nad sklepom. Če je vzrok prekomerno obremenjevanje sklepa – bodisi s ponavljanjem ene in iste aktivnosti dalj časa ali pretiravanjem pri izvajanju aktivnosti, je **potrebno poleg hlajenja sklepa tudi mirovanje**, oziroma se je treba izogniti tej ponavljajoči se dejavnosti vsaj za nekaj časa.

**V času akutne faze je potrebna razbremenitev sklepa**, najbolje z uporabo pripomočkov za hojo, **hlajenje sklepa in ohranjanje gibljivosti sklepa**. Ko se stanje umiri, pa se lahko aktivnosti stopnjujejo, predvsem je pomembna telesna vadba za krepitev mišic. Za dobro in nebolečo gibljivost sklepov je pomembna ustrezna **redna** (zmerna) **telesna aktivnost**, ki mora biti prilagojena sposobnostim posameznika. Telo, ki se redno giblje, se namreč počasneje obrablja. Priporočajo se hoja, kolesarjenje in plavanje. Za boljšo vzdržljivost sklepov, je treba skrbeti tudi za **primerno telesno težo**. Pomembno je pokrivanje dnevni vitaminskih in mineralnih potreb telesa z uravnoteženo prehrano. Ta naj vključuje veliko zelenjave, sadja, rib, polnozrnatih in mlečnih izdelkov ter malo mesa. Pomemben je ustrezen vnos tekočine v obliki vode ali (nesladkanega) čaja ter izogibanje cigaretam in uživanju alkohola. Uravnotežena prehrana preprečuje povišano telesno težo in s tem zmanjšuje obrabo sklepov.

Če so bili preventivni ukrepi premili in potrebujete kurativo, pa vam je lahko v pomoč fizioterapija - uporaba različnih t. i. fizikalnih agensov s ciljem zmanjšati oteklino

in vnetje. Izbira ustrezne oblike fizikalne terapije je odvisna od številnih dejavnikov. Primerne so (ob upoštevanju kontraindikacij) različne oblike elektroterapije, pogosto se priporoča magnetoterapija, občasno ultrazvočna masaža ali pri manjših sklepih uporaba nizkoenergetskega laserja.

- **Elektroterapija** je terapija, kjer se kot fizikalni agens uporablja električni tok različnih frekvenc. Učinek je predvsem protibolečinski, deluje pa tudi protivnetno in zmanjšuje oteklino. Jakost bolečine se zmanjša tako pri akutni kot tudi pri kronični bolečini. Vrste elektroterapij je več, med seboj se razlikujejo po obliki in frekvenci uporabljenega toka (enosmerni tok, nizkofrekvenčna elektroterapija, srednjefrekvenčna elektroterapija in diatermija).
- Pri **terapevtskem ultrazvoku** uporabljajo energijo zvočnega valovanja visokih frekvenc (naše uho ga ne zazna). Učinek terapevtskega ultrazvoka je odvisen od oblike valovanja. Pri kontinuirani obliki je učinek predvsem mikromasaža, tovrstni ultrazvok deluje tudi toplotno (kronični vnetni procesi). Intermitentni ultrazvok je med terapevtskimi ultrazvoki bolj primeren.
- **Magnetoterapija je fizikalna metoda**, pri kateri se uporablja magnetno polje nizkih frekvenc in majhnih moči. Namenjena je predvsem ljudem s kronično bolečino, ki se lahko razvije pri obrabah sklepov. Glavni učinek je zmanjševanje bolečine, ugodno pa vpliva tudi na regeneracijsko sposobnost tkiv.
- **Nizkoenergijski laserji** se uporabljajo na področju fizikalne terapije predvsem zaradi svojega biostimulativnega in analgetskega delovanja. Torej stimulirajo tkiva k hitrejšemu celjenju in zmanjšujejo bolečino. Pomagajo tistim, ki trpijo zaradi različnih akutnih in kroničnih obolenj, poleg zmanjševanja bolečin je njihov učinek tudi zmanjšanje otekline. Pred uporabo katere koli oblike fizikalne terapije je priporočljivo posvetovanje z zdravnikom.

M. Šebriar, Mojica But



## ŽIVITE TUDI VI ZDRAVO ŽIVLJENJE

**Kakovosti življenja ne merimo v letih, temveč v količini zdravja, ki ga imamo!**

Izkušnje kažejo, raziskave ter statistike pa potrjujejo, da se skorajda **40 % ljudi bori s kroničnimi zdravstvenimi težavami**, ki se s staranjem le večajo.

### Kaj storiti proti temu?

**V primeru težave dovolj zgodaj odkrijemo, se pogosto lahko izognemo boleznim ali jih celo pozdravimo.** Preventiva je v našem življenju vse bolj pomembna, a mnogo ljudi ji ne namenijo dovolj časa, zato morajo pozneje nameniti več pozornosti za zdravljenje same bolezni, ko ta že nastopi. V terapevtskem centru nudimo zdravniki kot stroka, bolniki lahko uporabljali tudi doma, in ne samo v bolnišnicah. **Dokumentirali smo povratne informacije blizu 4000 zadovoljnih uporabnikov, ki se jim je kakovost življenja z uporabo naše terapije bistveno izboljšala.**

### KAJ MORATE VEDETI O DIAGNOSTIČNEM IN TERAPEVTSKEM CENTRU ELIXOR MEDICAL?

V Ljubljani že dve leti uspešno deluje diagnostični in terapevtski center, ki smo ga odprli z namenom, da na področju komplementarne medicine podpiramo zdravljenje in regeneracijske procese. Povratne informacije uporabnikov so odlične! Za več tisoč bolnikov zagotavljamo **kontinuirano spremljanje zdravstvenega stanja**, redne **kontrolne preglede** kot tudi možnost posameznih, osebno **prilagojenih posvetov na območju celotne Slovenije**. Osnovni cilj je, da bodo naš sodobni **medicinski pripomoček**, ki ga priznavajo tako zdravniki kot stroka, bolniki lahko uporabljali tudi doma, in ne samo v bolnišnicah. **Dokumentirali smo povratne informacije blizu 4000 zadovoljnih uporabnikov, ki se jim je kakovost življenja z uporabo naše terapije bistveno izboljšala.**

### KAKO VAM BO POMAGAL PREGLED S TERMOKAMERO?

Pri naših obiskovalcih je najbolj priljubljena storitev zdravstveni pregled, ki ga opravljamo s pomočjo medicinske termokamere. Med postopkom izdelamo termogram telesa, ki pokaže in lokalizira spremembe v telesu (npr. motnje periferne prekrvavitve, obrabe in spremembe na sklepih, vnetja, težave s hrbtenico in notranjimi organi). Strokovnjaki tako pravočasno opazijo spremembe, zato se lahko s pravočasnimi ukrepi izognemo njihovem nadaljnjemu oblikovanju in slabšanju.



### REŠITEV – PULZNA MAGNETNA TERAPIJA ELIXOR

Dejstvo je, da bioelektromagnetna polja pomagajo pri vzpostavljanju pravilnega ravnovesja v človeškem organizmu. **V našem raziskovalnem in razvojnem središču smo ustvarili pripomoček za pulzno magnetno terapijo Elixor**, ki je primeren tudi za domačo uporabo. Njeni uporabniki dosegajo **izboljšanja na številnih področjih**, še posebej na področju **srčno-žilnih** (težave s srcem, možganska kap, tromboza, sladkorna bolezen, visok krvni tlak), **nevroloških** (Parkinsonova in Alzheimerjeva bolezen, multipla skleroza, demenca, migrena, motnje spanja) in **kožnih obolenj, boleznih želodca in črevesja ter gibalnih organov**.



### OBIŠČITE NAS!

Šmartinska cesta 53  
1000 Ljubljana

Splet: [www.elixormedical.si](http://www.elixormedical.si)

Telefon: 01 292 78 88

(vsak delavnik med 8. in 16. uro)

Odgovorite na zastavljena vprašanja in si takoj zagotovite **bon v vrednosti 30 €** za naše storitve po vsej Sloveniji. Med vsemi poslanimi vprašanji bo nekdo izmed vas **OSVOJIL pulzno magnetno terapijo Elixor!**

Obrnite na zadnjo stran!

