

(PO)STAW NA ZDROWE STAWY

Dopóki nie boją, zwykle o nich nie myślimy. Stawy – bo o nich mowa – umożliwiają nam swobodne poruszanie i wykonywanie codziennych czynności, od siadania po mieszanie herbaty. Przypominamy sobie o nich jednak dopiero wtedy, gdy same dają nam o sobie znać. Co może powodować dolegliwości naszych naturalnych „zawiasów” i jak im zapobiegać?

Stawy to ruchome połączenia co najmniej dwóch kości. Schorzenia w ich obrębie mogą mieć przyczyny m.in. genetyczne lub wynikać np. z wadliwej pracy układu odpornościowego czy przeciążeń. Jeśli ból nie opuszcza cię przez kilka dni bądź towarzyszą mu inne niepokojące objawy, jak np. obrzęk, gorączka czy poranna sztywność, udaj się do lekarza, który zleci badania pozwalające na ustalenie powodów dolegliwości. To właśnie odpowiednia diagnoza jest pierwszym i niezbędnym krokiem do podjęcia skutecznego leczenia.

Uważaj na nadwyżężenia

Lato sprzyja większej aktywności fizycznej. Spędzamy sporo czasu na świeżym powietrzu, pracujemy w ogródku, spacerujemy i bawimy się z wnukami. Jeżeli jednak dostarczymy sobie tego typu przyjemności w nadmiarze, do ich dalszego wykonywania mogą skutecznie zniechęcić nas bóle stawów. Te wynikające z nadwyżężenia najczęściej pojawiają się w obszarze stawu kolanowego, skokowego, łokciowego czy biodrowego. Jeśli rozwinię się stan zapalny, poza bólem możesz zaobserwować obrzęk, zaczerwienienie i gorączkę, a także poczuć ocieplenie skóry i mieć trudności w poruszaniu. Nadmierne wysiłki fizyczne to jednak nie jedyna z możliwych przyczyn dolegliwości w obszarze ruchomych połączeń kości.

Czy to coś więcej niż praca w ogrodzie?

Chyba każdy z nas słyszał o reumatyzmie. Choć pod tą nazwą może kryć się nawet 200 różnych chorób, wszystkie je łączy przewlekły, nawracający ból stawów. Jedną z najczęściej występujących są zwyrodnienia. Pierwsze objawy pojawiają się zwykle między 40. a 60. rokiem życia, choć coraz częściej dotykają też osób dużo młodszych. To schorzenie rozwija się powoli, nie lekceważ więc „trzeszczenia” podczas ruchu czy bólu, który dopada cię, kiedy wchodzisz po schodach lub wstajesz z krzesła. – Z czasem dolegliwości mogą nawet przeszkadzać podczas snu. Najczęściej dotyczą obszarów kolanowych i biodrowych, ale mogą występować też w obrębie kregostupa, rąk i stóp. Zmiany zwyrodnieniowe zwykle rozwijają się przez długotrwałe, nadmierne obciążenia, które mogą być spowodowane np. otyłością, pracą w pozycji stojącej czy noszeniem ciężarów. Narastają wraz z wiekiem i mogą nawet doprowadzić do kalectwa – mówi dr med. Maciej Markuszewski z Affidea. Inną z powszechnych chorób naszych naturalnych „zawiasów”



jest reumatoidalne zapalenie stawów, dla którego charakterystyczny jest ich ból, sztywność (ta poranna może trwać ponad godzinę) i obrzęk. Te dolegliwości atakują stawy po obu stronach ciała, począwszy od tych drobniejszych, czyli dłoni i stóp, rzadziej dotyczą połączenia łokciowego, kolanowego czy biodrowego. Dla chorego bardzo bolesne może być nawet podanie komuś ręki. Pierwsze objawy pojawiają się przeważnie po 50. roku życia. Chorobie mogą towarzyszyć też zmiany zapalne w innych narządach, np. płucach, sercu, nerkach lub naczyniach krwionośnych. Nieleczona prowadzi do zniszczenia stawów, charakterystycznych zniekształceń w przypadku dłoni i ciężkiej niesprawności, a nawet uszkodzenia wielu narządów i przedwczesnej śmierci. Wczesne i dobrze dostosowane leczenie hamuje objawy i pozwala na codzienne funkcjonowanie. Nie ignoruj więc nawet tych pozornie mało dokuczliwych dolegliwości.

Poznaj przyczynę bólu

Jeśli masz problemy z poruszaniem się, zamiast liczyć na to, że ból przejdzie sam, udaj się do lekarza i upewnij się, co naprawdę ci dolega. Podczas wizyty powiedz, od kiedy trwa dolegliwość i czy robiłeś niedawno coś, co mogło ją spowodować – np. więcej się ruszałeś, intensywnie ćwiczyłeś czy częściej niż zwykle wchodziłeś po schodach. Warto wspomnieć też o tym, czy ból pojawia się zawsze przy tych samych czynnościach i nasila się w określonej porze dnia lub nocy. Jeśli towarzyszą mu dodatkowe niepokojące objawy jak: gorączka, obrzęk, zaczerwienienie, zmęczenie, a także jeśli w rodzinie występowały choroby stawów – nie zapomnij i o tym opowiedzieć. Wszystkie te informacje pomogą lekarzowi w ocenie sytuacji i doborze badań, które pozwolą na diagnozę. Przy podejrzeniu chorób stawów poza badaniami laboratoryjnymi często korzysta się również z diagnostyki obrazowej. – Przy pomocy rezonansu magnetycznego możemy w sposób nieinwazyjny sprawdzić stan stawu kolanowego, ramiennego, łokciowego, biodrowego, a także stopy i dłoni. To badanie pozwala też na ocenę powierzchni stawowych, więzadeł, ilości

plynu wewnątrzstawowego oraz wykrycie zmian zapalnych, zwyrodnieniowych czy nowotworowych – mówi specjalista, radiolog. Stosowany jest też RTG i tomografia komputerowa (np. przy ocenie kregostupa szyjnego) oraz biopsja, która pozwala wykluczyć nowotwór.

Co dalej?

Jeśli diagnoza wskaże na choroby reumatoidalne, konieczne będzie stosowanie odpowiednich leków zmniejszających ból. Bardzo istotne będzie też jak najwcześniejsze rozpoczęcie fizjoterapii. W niektórych przypadkach niezbędna może być nawet operacja. Wiele dolegliwości w obszarze ruchomych połączeń wynika jednak z niewłaściwego stylu życia. Na nadwyżężenia szczególnie narażone są osoby otyłe, ponieważ ich stawy są dodatkowo przeciążone przez nadmierne kilogramy, które muszą dźwigać. Warto więc im przeciwdziałać poprzez odpowiednią dietę i ruch. Postaraj się jeść potrawy zawierające mało tłuszczu zwierzęcego, a dużo wapnia i witamin, szczególnie D. Pamiętaj, że szkodliwa może być zarówno zbyt mała, jak i za duża aktywność. Jeśli więc na co dzień prowadzisz raczej siedzący tryb życia, a latem zacząłeś spędzać godziny w ogródku na sadzeniu i pielęgnacji roślin albo długich dynamicznych zabawach z wnuczkami, nie dziwnego, że twoje stawy protestują. – Nasze kości i stawy odzwyczajają się od wysiłku, nie są więc gotowe na intensywniejsze działanie, jeśli systematycznie nie dostarczamy im ruchu. Warto stopniowo zwiększać jego dawkę, bo aktywność fizyczna uelastycznia więzadła i pomaga wzmacniać mięśnie, które stabilizują stawy. Wszystko to zmniejsza ryzyko ich niszczenia i zwiększa odporność na przeciążenia – mówi ekspert. Pamiętaj też o zachowywaniu prawidłowej postawy podczas codziennych prac domowych. Te, w czasie których musisz się nachylać, czyli chociażby pielęgnowanie ogródka czy odkurzanie, staraj się wykonywać w pozycji jak najbardziej wyprostowanej. Kiedy niesiesz siatkę z zakupami, podziel je tak, by obciążenie obu rąk było podobne. Gdy podnosisz wnuki, najpierw ugnij nogi i pamiętaj o wyprostowanych plecach.

NIERUCHOMOŚCI GTC

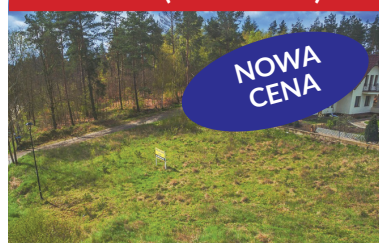
Biuro Nieruchomości Tczew, ul. Mickiewicza 9

☎ 795 484 825

www.nieruchomoscigtc.pl

- DZIAŁKI -

Lubiszewo (budowlana)



NOWA
CENA

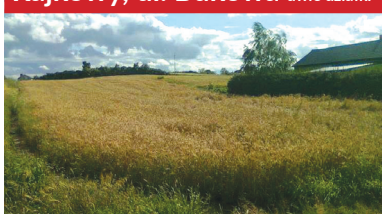
- 1186 m², do jeziora ok. 200 m
- 167 900 zł, media: prąd, gaz, woda oraz kanalizacja

Zabagno (inwestycyjno-budowlana)



- Działka 2000 m²
- 239 000 zł
- działka ogrodzona, bezpośrednio przy drodze nr 22, uzbrojona

Rajkowy, ul. Bukowa dwie działki



- 39 000 zł (za działkę)
- 1112 m²
- uzbrojenie w drodze: prąd, woda, kanalizacja
- dojazd drogą asfaltową

Siwiątka (2 budowlane)



- 748 m² / 758 m²
- 48 620 zł / 49 270 zł - 65 zł m²

Malenin



- 2999 m²
- ~~80 000 zł~~ - 60 000 zł
- prąd, woda, gaz

Czarlin / Śliwiny



- od 85 000 zł
- 1000 m² (85 zł m²)

- LOKAL -

Tczew, ul. Jagiełły



POLECAMY!

- lokale przy ul. Jagiełły - 105 m² - 5000 zł netto
- 35 m² - 1000 zł netto. Możliwość połączenia lokali. Cena do negocjacji.

- DOM -

Bałdowo, ul. Piękna



NOWA OFERTA

- dom 113 m² + piwnica 56,5 m², 4 pokoje kuchnia, dwie łazienki, powierzchnia działki 1043 m²
- cena 600 000 zł

- DOM -

Czarlin, ul. Lipowa



Dom gotowy do zamieszkania w bardzo dobrej lokalizacji w miejscowości Czarlin przy ulicy Lipowej. Powierzchnia całkowita budynku mieszkalnego wynosi 160,05 m², dodatkowo na posesji znajduje się garaż wolnostojący o powierzchni 35,8 m² wraz z wiatą garażową o pow. 20 m², drewnitnia wraz pomieszczeniem na narzędzia ogrodowe oraz kamienny grill bezpośrednio przy tarasie. Powierzchnia działki wynosi 967 m². Cena 690 000 zł.

KUPIMY MIESZKANIA
I LOKALE HANDLOWE

Affidea Tczew ul. 30 Stycznia 57/58, tel. 224 411 111

Affidea Gdańsk ul. Nowe Ogrody 1-6, ul. Powstańców Warszawskich 1-2