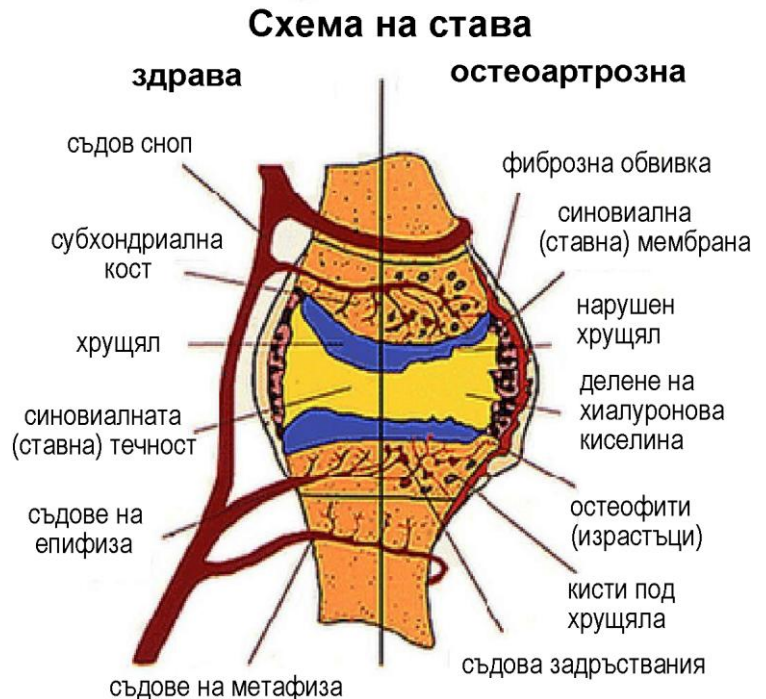


ОСТЕОАРТРОЗА

+ Артроза или по-добре **остеоартроза** е дегенеративно заболяване на ставите, което мъчи изключително много хора (почти 57% от популацията). При артрозата се получава загуба на хрущял, усещане за скованост, напрежение, скърцане на ставите и постепенна деформация – всичко това съпроводено с болки, понякога и с отоци. Заболяването може да засегне всяка става, но обичайно поражават тазобедрените стави, колената, гръбнака и пръстите.

Днес на пазара са се нароили десетки най-различни медикаменти за хранене на ставите. Повечето от тях действително са много качествени и съдържат най-важните вещества, от които ставите ни имат нужда за храненето си. Но това, което рекламите не казват е, че ако ставата вече е засегната от някакво дегенеративно заболяване, то клетките на хрущяла вече не са способни да приемат хранителни вещества в достатъчна степен. Това е състояние, което като пример можем да оприличим на фабрика, която има чудесно ново производствено хале, но работниците стачкуват. Ако продължим да доставяме материал за производството, нищо няма да се получи. Трябва да принудим нашите работници да работят. А това позволява нискочестотната импулсна магнитотерапия.



АРТРОЗА И ИМПУЛСНА МАГНИТОТЕРАПИЯ

♥ Импулсната магнитотерапия успява да стимулира нашите тъкани за по-голяма продуктивност на най-различни вещества. При хрущяла говорим за повишена продукция на колаген, еластин и други съставки на хрущялната маса. Така може да се получи възстановяване на ставите и истинско облекчаване от тези проблеми.

- Регенерацията на хрущялната тъкан е възможна включително до третата степен на артрозата, разбира се, при дългосрочно използване (мин. 1–2 години).
- Започнем ли да прилагаме редовно магнитотерапия, може да се стигне до нарастване на хрущяла и при тежки заболявания. Разбира се, условието е все пак някакъв хрущял да е останал запазен в ставата.
- Тъй като резултатът е от възстановителни действия на клетъчно ниво, не се стига до прекомерно изсъхване на ставната течност и до загуба на хрущял, съществено се понижават болките, а с това са свързани и по-ниски дози нестероидни антиревматици. Отстъпват отоците, подобрява се диапазона на движение, забавя се по-нататъшното увреждане на ставите, забързва се походката и се тушира усещането за нестабилност.

ЦЕЛ НА ПРИЛАГАНЕТО НА ИМПУЛСНА МАГНИТОТЕРАПИЯ

♥ Да притъпи болката, да подкрепи възстановителните процеси и да предотврати ендопротезирането на стави.

За лечение на **ОСТЕОАРТРОЗА** принципно значение имат следните въздействия на магнитотерапевтичните уреди **RENAISSANCE®**:

- болкоуспокояващо действие
- противооточно действие
- противовъзпалително действие
- антидегенеративно действие

НАЧИН НА ПРИЛОЖЕНИЕ:

- Използвайте кръговия апликатор **CAVO** за тазобедрени стави, малки или големи стави заедно със апликатора за гърба в областта на тазобедрения гръбначен стълб – заради успокояване на сигналите за болка на ниво гръбначен мозък.

Препоръчани програми и брой на ежедневно приложение:

- Режим „**ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ**“ или „**СРУЩУ БОЛКИ**“ или програмите **P4, P5 и P6**
- по 20 – 40 минути от 1 до 3 пъти дневно

Общ ориентируващ минимален брой на експонации (период на лечение)

- Възстановителното действие по отношение на повредената хрущялна тъкан се проявява в течение на няколко месеца редовно използване. Въпреки, че субективното усещане като болки или влошена подвижност се проявяват най-често след дни или седмици, за регенериране на ставите е необходимо магнитотерапията да се прилага дългосрочно. Хрущялът не се снабдява с кръв и затова метаболитните процеси са много бавни. Импулсната магнитотерапия въздейства директно върху клетките на хрущяла и ги стимулира за по-бърза обмяна на веществата, а с това и към повишена продукция на колаген и други съставки на хрущялната тъкан.
- Артроза I. степен – половин до една година
- Артроза II. степен – една до две години
- Артроза III. степен – една и половина до три години

Разбира се, кратки прекъсвания на лечението не пречат, но прилагането би трябвало да се превърне в част обичайния дневен режим, например при гледане на телевизия.

Препоръчани апликатори:



CAVO



MANIC



LETTINO



PIANO

СЪВЕТИ

Хранене:

- Мазните риби са важна група храни, защото омега-3 мастните киселини, които се съдържат в тях, са естествено противовъзпалителни и поддържат подвижността на ставите.
- В менюто си включете дроб, моркови, сладки картофи, спанак, броколи, кайсии, манго и пъпеши заради богатото съдържание на витамин А и бета каротин, които са важни за храненето.
- Яжте също всички листни зеленчуци, цитрусови плодове, киви и зелени, червени и жълти чушки заради съдържанието на витамин С, който подобрява функционалните характеристики на колагена, основните съединителни тъкани и така помага да се предпазват ставите от по-нататъшно увреждане.

Природно суперлечение:

- Копривата има своето запазено място в народната медицина и действително е съкровищница на здравето. Съединенията, съдържащи се в листата на копривата пречат на отделянето на веществата, които активират и правят чувствителни датчиците на болката. На болните с артроза се препоръчва да пият чай от коприва.

Фитотерапия:

- Живовляк – съдържа силициева киселина, която е много важна за изхранването на хрущяла и здравето развитие на костите
- Кестени – притъпяват затрудненията при ограничената подвижност на ставите и гръбнака, включително и при ревматизъм
- Семената от лен са удивителен лек при затруднения със ставите и ревматизъм. Те са най-богатият растителен източник на омега – 3 мастни киселини. Освен семе от лен, можете да използвате и студено пресовано ленено масло. Маслото използвайте ежедневно, по 1-2 лъжички.
- Препоръчва се ежедневен масаж на ставите, топла вана. Подходяща е калотерапия или термални бани. Важна и редовна телесна дейност, изключително добре се отразява плуването и карането на колело.

Избягвайте:

- Животински продукти: месо, пушени продукти, яйца, мляко и млечни продукти, защото повишават продукцията на пикочна киселина. Нейните кристали се отлагат в ставната течност и влошават качеството ѝ.
- Инстантните супи също са неподходящи.
- Болките при артроза се влошават и от повишена консумация на картофи, домати, чушки, спанак, ревен и маруля.
- При проблеми със ставите е безусловно важно да се намали наднорменото тегло, защото всеки килограм в повече ги натоварва прекомерно и излишно.