

REUMATISMUL - REMEDII

Zilele umede si reci aduc pentru multi dintre voi dureri si imposibilitate de a se misca.. si asta din cauza, a ce multi numesc.. REUMATISM.

REUMATISMUL defineste destul de vag un grup de afectiuni, acute sau cronice, de cauze diverse, care afecteaza de obicei articulatiile.

Boala afecteaza 85% din cei peste 70 de ani.

Pe unii durerile ii supara din cind in cind.. s-ar putea ca ei sa aiba numai un episod de artroza sau de osteo-artrita

Pentru altii, care au reumatism degenerativ, durerile sunt aproape zilnice iar in timp articulatiile li se pot deforma intr-atit incit miscarile devin practic imposibile.

Daca in OSTEO-ARTRITA articulatiile sunt inflamate si astfel se produce durerea si limitarea miscarilor.. in ARTROZA, cartilajul articular este distrus intr-un grad mai mare sau mai mic, fapt care sugereaza un fel de imbatrinire prematura.

? Cum puteti recunoaste aparitia bolii ?

DUREREA apare prima, la nivelul articulatiilor pe care le solicitati cind incepeti sa va miscati, dupa o pauza de activitate mai lunga, de exemplu dupa somn sau dupa stat mai mult pe scaun.

RIGIDITATEA, apare in special dimineata si dispare dupa 1-2 minute de miscare.. aveti senzatia ca articulatia sau articulatiile dureroase si rigide s-au "uns".

LIMITAREA MISCARILOR apare in timp si devine din ce in ce mai separatoare mai ales ca unele miscari, relativ simple, devin imposibile.. deschiderea capacului unui borcan, curatarea fructelor de coaja, incheierea nasturilor.

INFLAMATIA, este un alt semn al REUMATISMULUI, mai caracteristic insa formei acute si artritelor.

Uneori simptomele bolii sunt usoare sau persoana in cauza nu le baga in seama.. ca atare descoperirea artrozei se face intimplator, radiologic.

Alteori suferinta bolnavului este atit de mare incit acesta nu mai poate efectua nici cele mai simple activitati fizice.. imbracare, spalare, hranire.

Suferinta apare la nivelul cartilajului articular, care in mod normal este neted si relativ elastic, absorbind astfel socurile articulare.

Pe masura ce boala progreseaza, suprafata cartilajului si a osului de dedesubt se modifica.. apar fisuri in structura, cartilajul se uzeaza si chiar poate dispare pe suprafete mai mici sau mai mari. Ca urmare articulatia nu se mai misca lin ci apar frecari si uzura osoasa, iar in timp.. deformari iremediabile.

? Ce-i de facut cind aveti dureri ?

Aplicati, pe regiunea dureroasa, de citeva ori pe zi, dar nu mai mult de 10-12 minute pe acelasi loc, comprese reci sau mai bine gheata in punga, invelita mai apoi intr-un prosop.

Daca durerile scad in intensitate, puneti-va cald in jurul articulatiei dureroase, tot asa, nu mai multe de 10 minute pe acelasi loc.

Musculatura VI se va relaxa, durerile vor scadea in intensitate si veti misca articulatia ceva mai usor.

Este bine sa va protejati articulatiile, pentru a evita artroza.

Sunt lucruri aparent minore dar care reduc semnificativ solicitarea articulatiilor.

-evitati sa apucati si sa faceti miscari de rasucire.

- distribuiti greutatea obiectelor pe mai multe articulatii.. de exemplu, ridicati un obiect greu folosind nu numai ambele miini dar si coapsele si trunchiul.

-adoptati o postura adecvata.. cind stati in picioare, retrageti-va abdomenul si impingeti umerii inapoi.

- ginditi-va miscarile inainte de a le executa, in asa fel incit sa evitati suprasolicitarea unor articulatii.. daca lucrati aplecat, mai bine asezati-va pe un scaunel. Astfel veti evita aparitia durerilor de spate.

- variati activitatile fizice, daca nu vreti sa luati pauze dese.

- cind va odihniti.. intindeti-va picioarele pe ceva mai sus decit restul corpului. Faceti asta de mai multe ori pe zi DAR evitati inactivitatea prelungita care reduce tonusul muscular si starea generala de sanatate.

Miscarea NU este contra-indicata in artroza.. ba mai mult este esentiala pentru mentinerea fortei fizice si a independentei personale.

Trebuie sa fiti atenti INSA ce fel de miscare faceti in asa fel incit sa nu suprasolicitati inutil articulatiile.

Evitati caratul sau ridicatul greutatilor, alergarea, sariturile sau sporturile care solicita "in forta" articulatiile.. baschetul, voleiul, handbalul, tenisul, fotbalul, joggingul.

Cele mai indicate sunt.. inotul, ciclismul, exercitiile de flexibilitate, mersul pe jos, la pas sau chiar mai rapid.

Incepeti activitatea fizica cu putin, cresteti treptat si mai ales nu fortati si nu va tineti respiratia in timpul exercitiilor fizice.

Evitati sa va solicitati articulatiile inflamate, sensibile, iar daca apare durerea, opriti-va.. suprasolicitare articulatiei bolnave va poate dauna mai mult.

Exista si medicamente ce se pot folosi in artroza, dar ele nu vindeca boala si au efecte secundare.. SI de aceea trebuie folosite cu prudenta.