



8

СОВЕТИ

ЗА ПОДОБРА ПОДВИЖНОСТ НА ЗГЛОБОВИТЕ

Дали потешкотиите со зглобовите ви го загорчуваат животот?

Не сте сами. Имено, потешкотиите со зглобови се многу честа појава. 11 проценти од возрасните имаат потешкотии со зглобот на колкот, а 24 проценти со зглобот на коленото. Тие може да ве спречат да правите одредени активности, како што се прошетки, возење велосипед, одење во природа и други видови на рекреација.

Со потешкотиите може да се соочувате и при извршување на секојдневните работи, како што се качување по скали, средување на домот и работа во градината. Доколку имате потешкотии кај малите зглобови на прстите, тоа сигурно некогаш ви пречи при пишување и јадење. Активностите кои некогаш беа лесни и едноставни, стануваат извор на незадоволство, бидејќи повеќе не можете опуштено да уживате во нив, односно не можете да ги правите со леснотија. Со сето тоа, сигурно сакате едноставно да можете да заборавите на зглобовите и повторно слободно да се движите. **За таа цел за вас подготвивме неколку едноставни совети за олеснување на потешкотиите и подобрување на подвижноста на зглобовите.**

Совети за подобра Подвижност на зглобовите

1 Останете во движење!

Ова е златно правило за здрави зглобови и за здравјето воопшто. Не мирувајте предолго и пробајте што помалку време непрекинато да седите.

Дури и кога работите на компјутер, гледате телевизија, читате или поради било која друга причина мирувате, потрудете се почесто да ја менувате положбата на телото. На секој 15 до 30 минути станете и раздвижете се малку, а навистина препорачливо е исто така, повеќе пати на ден по малку да се прошетате.

НЕ ЗАБОРАВАЈТЕ!

Нашето тело е создадено за движење!



3 Грижете се за соодветна телесна тежина

Физичките активности некогаш се едноставни. Колку е повисока бројката на вагата, толку е поголемо оптоварувањето врз вашите зглобови и последично степенот на нивно абење, како и болката која ја чувствувате.

Веќе со мало намалување на телесната тежина се намалува оптоварувањето пред од колената, колковите и рбетот. Затоа постепеното достигнување и трајното задржување на соодветната телесна тежина нека стане ваш приоритет.

Исто така, се препорачува да користите разнообразна, хранлива и што помалку процесирани храна, која содржи доволно квалитетни протеини и масти, како и многу овошје и зеленчук (особено бобинки). Не заборавајте редовно да пиете течности, најдобро вода, повеќе пати, во помали количини.



2 Внимавајте на држењето на телото

Згрбавеното држење на телото е штетно за вашите зглобови. За заштита на сите зглобови, најдобро е да стоите и седите исправено и да ги избегнувате сите долготрајни и неприродни положби.

Држењето е уште поважно при носење и дигање на тежина. Избегнувајте дигање и пренесување на тешки предмети. При подигнување на предмети, внимавајте на правилното држење на телото и користете ги најголемите мускули во телото, така што ќе се спуштите со колената, наместо да го виткате рбетот. Доколку користите ранец, не заборавајте да го наместите преку двете рамена.



ЗАПОМНЕТЕ – единствен фактор кој влијае на вашата телесна тежина е разликата помеѓу внесот и искористувањето на калориите.



4 Одберете активности кои се пријатни за зглобовите

Избегнувајте спортови и активности кои ги оптоваруваат зглобовите, пред се оние кои вклучуваат брзи и повторувачки движења. Изберете активност која може да ја правите. Активноста треба да ја прилагодите на вашата состојба и полека постепено да ја зголемувате, така што телото ќе може редовно да се регенерира, полека да се адаптира и да напредува. Погодни активности се на пример пливање, возење велосипед, пешачење и вежбање на елиптичен тренажер. А можете да пробате и пилатес или јога.

Пред вежбање треба да се загреете, што може да се направи со брзо одење и динамички вежби. Имено, зглобовите, мускулите и лигаментите треба да се подготват, во спротивно може да имате уште повеќе потешкотии со нив. По вежбањето следува ладење и нежно истегнување за опуштање. Истегнувањето не се прави по тешките вежби, но може да биде ефикасно како самостоен тренинг. Претерување и пребрзо засилување, дури и на соодветни активности, може да доведе до преголемо оптоварување на зглобовите и со тоа до повеќе потешкотии, а истото важи и во случај на недоволен одмор и регенерација по вежбањето.

СЕКАКО ВАЖИ ДЕКА:

За здрави зглобови најважно е редовното движење!



Ви препорачуваме, при избор и изведување на вежбите за сила и подвижност кои би биле најсоодветни за Вас, да се обратите за совет кај сертифициран тренер или физиотерапевт. **Бесплатни вежби за поединечни зглобови може да најдете и на:** www.perskindol.si/vaje/

5 Подобрете ја силата во мускулите и подвижноста на зглобовите

Доколку ги зацврстите мускулите, на зглобовите ќе им обезбедите подобра потпора. Силните мускули и лигаменти преземаат дел од оптоварувањето и со тоа го намалуваат оптоварувањето врз зглобовите. Дури и мал напредок во мускулната сила може да претставува големо намалување на оптоварувањето врз вашите зглобови.

Опсегот и интензитетот на вежбите треба да се прилагоди според состојбата на зглобот, бидејќи некои вежби и активности може на почеток да бидат премногу напорни. Започнете полека! Избегнувајте вежби кои предизвикуваат болка во зглобовите. Слушајте го своето тело и научете да правите разлика помеѓу „штетна болка“ и „корисна болка“ при изградба на мускулите.

Во својата рутина додадете вежби за зацврстување на мускулите на јадрото на телото (стомачни, грбни и задни мускули). Овие мускули ви помагаат да ја одржите рамнотежа и спречуваат падови, кои може да ги оштетат вашите зглобови. Исто така, препорачливо е да правите вежби за подобра подвижност на зглобовите.



6 Користете мраз наместо лекови против болка

Мразот може да ви помогне при олеснување на болките и да го намали отокот во зглобовите. На болното место ставете мраз во кесичка, завиткан во крпа или во тенка ткаенина, најмногу 20 минути.

Доколку немате мраз, може да го направите истото со замрзнато овошје или зеленчук (на пример со грашок или боровинки). Мразот или кесите со мраз никогаш не ги нанесувајте директно на кожа.

7 Масажа

Меките ткива околу зглобовите (мускулите, тетивите, лигаментите) се грижат за ублажување на оптоварувањето, кој ги презема зглобот при своето секојдневно функционирање. Доколку се погрижите за добра циркулација на крвта и за ослободување на меките ткива, истите ќе бидат поеластични и полесно ќе ја извршуваат својата функција. Масажа на меките ткива околу зглобовите се добар начин за поддршка при лекување, помагаат при забавување на напредокот на потешкотиите и можат да ја намалат болката. Може да се масирате и сами со помош на ролери од пена и други додатоци за самомасирање, а може да посетите и физиотерапевт односно стручно едуциран масер.

8 Размислете за купување на квалитетен продукт врз основа на куркума

Куркумата е растение кое најчесто го поврзуваме со кулинарски специјалитети на индиската кујна, бидејќи претставува главна состојка во мешавината од зачини кари. Но, е повеќе од само кулинарски додаток. Во последните години, се повеќе научници се интересираат за куркумата, бидејќи истражувачите и припишуваат различни корисни дејства.

Основната состојка на куркумата е куркуминот, за кој истражувањата укажуваат дека помагаат при зачувување на подвижноста на зглобовите.

Но, за жал куркумата има еден голем недостаток - куркуминот од куркумата во прав тешко преминува од органите за варење во крвта, поради што многу малку од него доаѓа до зглобовите. И доколку имате проблеми со зглобовите, токму таму тој ви е потребен.



Референци:
Pereira D, Peleteiro B, Araujo J, et al. The effect of osteoarthritis definition on prevalence and incidence estimates: a systematic review. *Osteoarthritis Cartilage* 2011;19: 1270-85.
Henrotin Y. et al. Curcumin: a new paradigm and therapeutic opportunity for the treatment of osteoarthritis: curcumin for osteoarthritis management. *SpringerPlus Open Journal*, 2013;2:56.
Tilman data on file.
ePharma market, januar 2021.
Ewopharma data on file
<https://www.health.harvard.edu/pain/simple-tips-to-protect-your-joints>
<https://www.webmd.com/rheumatoid-arthritis/better-living-ra-17/active/slideshow-keep-joints-healthy>
https://www.medicinenet.com/osteoarthritis_healthy_joints_pictures_slideshow/article.htm

Продуктот Flexofytol претставува додаток на исхраната.
Прочитајте го и нашето известување за приватност, објавено на веб-страницата www.ewopharma.si/politika-zasebnosti



Што значи тоа во пракса?

Една капсула од Flexofytol е еднакво ефикасна како да сте изеле речиси цел килограм куркума во прав! Секоја година во 23 држави во светот се продаваат повеќе од половина милион кутии од Flexofytol. Flexofytol е докажано безбеден за слuzокожата на желудникот, кардиоваскуларниот систем, бубрезите и црниот дроб. Погоден е за зачувување на подвижноста на големите зглобови, како што се коленото и колкот, како и на малите зглобови на прстите.

Решение?

Flexofytol содржи патентиран екстракт од куркума, кај кого со посебна технологија значително ја подобрија апсорпцијата на куркуминот. Куркуминот во Flexofytol има 4 000 пати поголема растворливост и 1 350 пати поголема биолошката достапност.

Една единствена капсула од Flexofytol е еднакво ефикасна како речиси еден цел килограм куркума во прав.

Искуството и истражувањата докажаа дека за еден месец од конзумирање на Flexofytol, има **задоволни 8 од 10 корисници. Затоа не нè изненадува што токму Flexofytol претставува најпродаваниот продукт на основа на куркума во словенечките аптеки веќе четврта година по ред.**

Зглобовите нека не ви го загорчуваат животот. Купете Flexofytol уште денес и повторно почувствувајте ја слободата на движењето!

Flexofytol може да го купите во вашата најблиска аптека или да го нарачате преку интернет аптеката.