ZDROWIE i URODA

gazeta

CZWARTEK 24 LISTOPADA 2011 STOŁECZNA

DODATEK DO „GAZETY WYBORCZEJ" ZREDAGOWAŁA AGNIESZKA DANOWSKA

INFORMACJA DLA OGŁOSZENIODAWCÓW

Zdrowa środa

co tydzień w Gazecie Wyborczej

tel. 22 555 63 08

gazeta

31340205

EAST NEWS

Na stoku bez bólu

Jak uniknąć kontuzji?

Czytaj s. 10

WA

PARTNER SEKCJI Orthokine

Bezpieczni na stoku

Czekamy na ten moment cały rok - słońce, śnieg, stok, zapierające dech w piersiach widoki. Ale ten sielski obrazek może szybko popsuć kontuzja. Można się jednak przed nią uchronić. Jak?

ROZMOWA Z
Lek. Anną Szymaniak

MAREK PODMOKŁY

Dzieci lubią i chętnie się uczą jazdy na nartach – nie ma potrzeby ich w tym ograniczać. Ważne, by pamiętać o kasku i ochraniaczach

AGNIESZKA DANOWSKA: Jakie urazy najczęściej przydarzają się narciarzom i snowboardzistom?

LEK. ANNA SZYMANIAK*: Przeważają stłuczenia, skręcenia i uszkodzenia struktur stawowych. Najczęściej urazom ulega staw kolanowy. Np. w mechanizmie koślawiącym, gdy noga ucieka nam do boku, a my jednocześnie siadamy. Dochodzi wtedy zwykle do uszkodzenia więzadeł czy łąkotek, które są swoistymi amortyzatorami chroniącymi kolano przed nadmiernymi przeciążeniami.

Kto jest szczególnie narażony na takie urazy?

- Osoby, które na co dzień nie uprawiają sportu ani wręcz nie wykazują nawet minimalnej aktywności fizycznej. Często jest tak, że ten wyjazd w góry to jedyny większy wysiłek fizyczny w ciągu całego roku. Nieprzygotowany na tak duże obciążenia organizm szybko się buntuje.

Dlatego zaleca się odpowiednie przygotowanie do wyjazdu - już na ok. sześć tygodni przed urlopem powinniśmy zacząć regularnie, codziennie lub prawie codziennie coś robić dla swojego ciała - najpierw delikatne spacery, nordic walking, stopniowo - siłownia czy fitness.

Również osoby z chorobami serca powinny w szczególny sposób przygotować się do wyjazdu - pamiętajmy, że w górach zmiany ciśnienia atmosferycznego mogą być niebezpieczne dla osób z chorobami układu krążenia.

Co z osobami, które w przeszłości miały urazy, np. kolan. Mogą wrócić na stok?

- Jeśli kontuzja jest wyleczona, jak najbardziej tak. Są ludzie po rekonstrukcji wiązadeł, którzy z powodzeniem jeżdżą na nartach lub snowboardzie, ale dla bezpieczeństwa stosują stabilizatory. Zalecamy osobom po urazach takie specjalistyczne ochraniacze, czy to na kostkę, czy na kolano - w zależności od urazu, by dodatkowo zabezpieczyć staw.

A osoby z endoprotezami stawu biodrowego? Jest ich coraz więcej.

- Tu konieczna będzie konsultacja ze specjalistą czy rehabilitantem, który „stawiał" taką osobę. W większości przypadków jednak narciarstwo biegowe czy zjazdowe jest przeciwwskazane. Zalecałabym spacer po równych i niezbyt twardych terenach, unikając leżących gałęzi, śliskiej powierzchni czy wyboistego podłoża.

Często po pierwszym dniu białego szaleństwa narzekamy na zakwasy. Co z nimi robić?

- Zakwasy to sygnał od naszych mięśni, że obdarowaliśmy je nadmiernym wysiłkiem. Rekomendowałabym wtedy dzień odpoczynku, ciepłe kąpiele, masaże czy też maści rozgrzewające. Dobrze zrobić nam może również wizyta w saunie, która znakomicie łagodzi bóle mięśni.

Można uchronić się przed kontuzją?

- Na pewno to przygotowanie, o którym mówiłam wcześniej, zmniejsza ryzyko poważnego wypadku. Może nie bezpośrednio - bo o wypadek nietrudno, wystarczy chwila nieuwagi, ale silniejszy organizm, mocniejsze mięśnie i stawy lepiej zniosą upadek.

Warto także pamiętać o odpowiednim stroju - bezwzględnie lekki kask wiązany pod brodą, bo taki najlepiej chroni głowę. Nie zapominajmy, że tak naprawdę to urazy głowy są najniebezpieczniejsze przy upadkach na nartach.

Do tego możemy dokupić całą gamę ochraniaczy: na nadgarstki, kolana, uda, pośladki i kość ogonową - szczególnie narażoną u snowboardzistów. Bądźmy świadomi swoich umiejętności i możliwości własnego organizmu.

Co robić, gdy jednak przydarzy się wypadek?

- Przede wszystkim oceńmy, na ile możemy pomóc sobie sami, a na ile będziemy potrzebowali opieki specjalistów. Jeśli jest to niewielkie zranienie, skaleczenie czy stłuczenie, przyłóżmy lód, a konkretnie to, co mamy pod ręką, czyli śnieg. Jeśli nie możemy ruszać tą częścią ciała, to dobrze byłoby ją usztywnić, również tym, co jest pod ręką, a wręcz w ręce - kijkiem.

Jeśli uderzyliśmy się w głowę lub uszkodzenie ciała jest znaczące, powinniśmy niezwłocznie wezwać pomoc.

Co z dziećmi – czy są bardziej, czy mniej narażone na urazy na stoku?

- Liczba urazów u dzieci jest zazwyczaj większa niż u dorosłych. Dzieje się tak dlatego, że maluchy mają kłopoty z koordynacją ruchową, ale ich kości i chrząstki ciągle wzrastają, dzięki temu są bardziej plastyczne, więc i mniej narażone na poważne skręcenia czy złamania. Warto pamiętać o rozpoczynaniu zajęć ruchowych od rozgrzewki, by oszczędzić naszym pociechom niepotrzebnych łez. Nie ma powodów, by ograniczać dziecku korzystanie ze stoku, natomiast bezwzględnie wymagajmy jazdy w kasku i ochraniaczach.

ROZMAWIAŁA AGNIESZKA DANOWSKA

***LEK. ANNA SZYMANIAK** jest jedną z niewielu kobiet specjalizujących się w dziedzinie ortopedii i traumatologii szpitala Szczecin-Zdunowo.

Nowatorska metoda wykorzystująca surowicę krwi pacjenta w leczeniu choroby zwyrodnieniowej stawów dostępna już w Polsce!

Orthokine

Krew, która leczy stawy

Choroba zwyrodnieniowa stawów (artroza) dotyka więcej niż połowę osób powyżej 50. roku życia, choć cierpią na nią również osoby młodsze. Trzykrotnie częściej chorują kobiety (nie bez znaczenia jest tu chodzenie w butach na wysokich obcasach).

Proces zwyrodnieniowy dotyczy przede wszystkim dużych stawów, głównie kolanowych i biodrowych. Rozwój choroby może trwać latami, a czynników ją powodujących jest wiele.

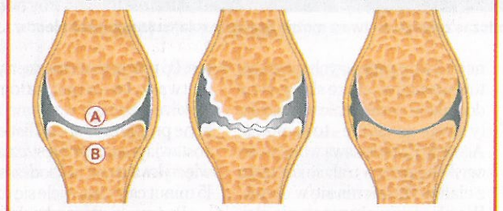
Z powodu dolegliwości zwyrodnieniowych co trzynasta osoba codziennie przyjmuje leki przeciwbólowe.

Tymczasem jest już w Polsce dostępna metoda, która nie tylko likwiduje ból, ale w przeciwieństwie do innych środków, **jako jedyna hamuje proces degeneracji stawów**.

Zużycie chrząstki stawowej nie jest jedynie konsekwencją mechanicznych urazów.

Nawet jeśli mamy bardzo odporne na ścieranie chrząstki i bardzo mocne kości, nasze stawy w miarę upływu lat ulegają stopniowej degradacji, podobnie jak pozostałe elementy stawu: mięśnie, ścięgna, więzadła.

Etapy choroby zwyrodnieniowej stawów



Zdrowy staw | Etap przejściowy | Etap zaawansowany

Jak pozostać sprawnym bez bólu?

Nasze stawy są po prostu narażone na dużo szybsze „zużycie" niż reszta organizmu. Sprzyjają temu między innymi urazy mechaniczne, nadwaga i otyłość, nieracjonalne uprawianie sportów, czy predyspozycje genetyczne. Można zatem powiedzieć, że na artrozę pracujemy poniekąd sami.

Choroby zwyrodnieniowej nie można cofnąć. Można ją jednak spowolnić, by dzięki temu nie rezygnować z aktywnego wypoczynku czy uprawiania sportów.

Temu właśnie służy opracowana w 1997 roku przez niemieckich naukowców terapia **Orthokine®**, która od niedawna jest już dostępna w Polsce, w dwunastu renomowanych, certyfikowanych placówkach.

Orthokine® to autologiczna metoda leczenia zwyrodnienia stawów i urazów sportowych. To terapia naszego ciała, pozbawiona jakichkolwiek sztucznych substancji czy związków chemicznych.

Pomoc własnego ciała w chorobach stawów

Organizm ludzki jest na tyle „mądry", że rozpoznawszy interleukiny-1 (cytokiny odpowiedzialne za powstawanie stanów zapalnych i bólu) wytwarza przeciwciała ochronne, żeby się bronić.

W metodzie **Orthokine®,** krew pacjenta pobierana jest do strzykawek z opatentowaną powierzchnią szklaną i poddana obróbce, w której podczas inkubacji zwiększa się stężenie białek ochronnych (IL-1Ra) do 140 razy!

Wyposażona w taką „armię przeciwzapalnych białek" surowica z krwi pacjenta, jest wstrzykiwana w chory staw blokując receptory odpowiedzialne za powstawanie ognisk zapalnych i bólu.

Z niewielkiej ilości krwi, jednorazowo pobranej od pacjenta, po przejściu całego procesu obróbki, otrzymuje się 6 dawek kondycjonowanej surowicy. Cała terapia trwa 3 tygodnie (2 zastrzyki tygodniowo w chory staw).

Orthokine® skutecznie zwalcza miejscowe zapalenie, łagodzi ból oraz zmniejsza zużycie chrząstki.

Nadzieja dla aktywnych

Bezpieczna i potwierdzona licznymi badaniami klinicznymi metoda **Orthokine®** przeznaczona jest nie tylko dla zawodowych sportowców, choć to ich dotyczą najczęściej kontuzje i urazy stawów, mięśni i ścięgien.

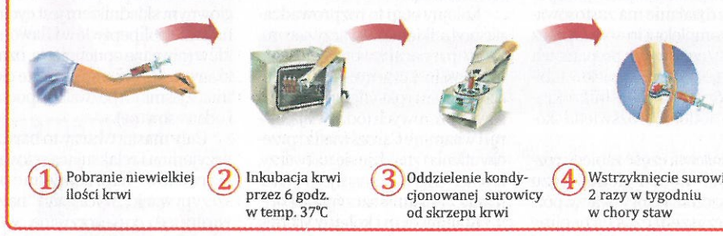
To także nadzieja dla prowadzących aktywny tryb życia amatorów i hobbystów. Dlatego zanim wybierzemy się na stok narciarski lub zaplanujemy intensywny sezon tenisowy czy golfowy, warto sprawdzić stan naszych stawów. I zareagować natychmiast, gdy tylko pojawią się niepokojące objawy. Im wcześniej bowiem podejmiemy terapię, tym większa jest szansa na zatrzymanie choroby.

Adresy placówek medycznych stosujących terapię oraz więcej informacji na temat **Orthokine®** na stronie **www.orthokin.pl**

KORZYŚCI Z TERAPII ORTHOKINE®

- łagodzenie bólu w stawach
- poprawa ruchomości stawów
- spowolnienie procesu niszczenia chrząstek
- ograniczenie uszkodzenia nerwów

Proces przygotowania terapii Orthokine®



1. Pobranie niewielkiej ilości krwi
2. Inkubacja krwi przez 6 godz. w temp. 37°C
3. Oddzielenie kondycjonowanej surowicy od skrzepu krwi
4. Wstrzyknięcie surowicy 2 razy w tygodniu w chory staw

1 WAD

31340151.n