



Kedves MKKSZ Tag !

Az új Hírlevélben az ízületi fájdalmak okozta problémával foglalkozunk. Az ülő életmód, a kevés mozgás sajnos nem tesz jót az ízületeknek, mivel ha nem használjuk rendszeresen őket, akkor szinte úgy fognak viselkedni, mint egy rozsdás vasdarab, ami nem csak megnehezíti a mozgást, hanem fájdalommal is jár. A legtöbb embernél már 40 év felett jelentkezni kezdenek a tünetek, és ahogy múlik az idő, a helyzet egyre romlik. Tegyük hát egészségünkért, mozogjunk, sétáljunk, sportoljunk többet !

Mindenkinek jó egészséget kíván

Tóthné Merth Bernadette
MKKSZ ONYT alelnök
2015. december 28.



SOSEM KÉSŐ
ELKEZDENI

Egészség Zóna



Viszlát December,
Helló Január !

Az ízületi fájdalom, az ízületi gyulladás és más reumatológiai betegségek rendkívül elterjedtek, a statisztikák szerint a lakosság 10-15%-a szenved valamilyen mozgásszervi problémától.

Az ízületi fájdalmak három fő kategóriája

1. Egyszerű ízületi fájdalom (arthralgia):

Különösebb elváltozást nem lehet észlelni az **ízületi fájdalom**on kívül. Hátterében leggyakrabban sérülés vagy túlterhelés áll. De oka lehet pl. időjárás-változással kapcsolatos nyomáskülönbség, máshonnan az ízületbe sugárzó fájdalom is (pl. nyaki porckorong-probléma erős vállfájdalmat okozhat). Hiába jelentkezik egy konkrét ízület fájdalmassága, a hiba nem mindig az adott ízületben rejlik. Gyakran nem könnyű feladat.

2. Porckopás okozta ízületi fájdalom (arthrosis):

A csontok felszínét borító porc kopásos megbetegedésben feltöredezik, egyenetlenné válik. Emiatt a mozgás fájdalmassá és nehezkessé válhat, illetve az ízület merevsége és deformálódása alakulhat ki. Az ízület előzetes sérülése, mozgásszegény életmód, az elhízás, az egyoldalú terhelés sokszor szerepel kiváltó tényezőként. Az ízületi kopásra jellemző a bemozgatási fájdalom. Ilyenkor hosszabb ülés, pihenés után az elinduláskor fájdalom jelentkezik, de néhány mozdulat után enyhül, azaz az **ízület** "bejáratódik". A porckopás gyulladásos fázisában az ízület esetleg meg is duzzadhat az ízületi folyadék felhalmozódása miatt.

3. Gyulladás okozta ízületi fájdalom (arthritis):

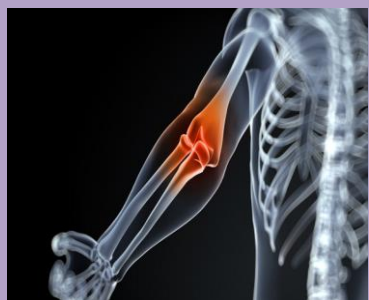
Nyugalomban, pihenés alatt intenzív **ízületi fájdalom** jelentkezik és a fájdalom mozgásra csökken. Jellemző még az **ízületi gyulladásra** a duzzanat, az ízület melegsége, vörössége. Találkozhatunk izoláltan egy ízület gyulladásával (pl. ízületi fertőződés esetén), de gyakran több ízület egyidejű gyulladása alakul ki. Az utóbbiak során részletes kivizsgálás kell, mivel **súlyos immunológiai betegségekre**, belgyógyászati vagy egyéb megbetegedésre derülhet fény. Ide tartozik pl. a köszvény illetve a sokízületi gyulladás (reumatoid arthritis).



A természet ereje



Étkezési zselatin



Megint csak zselatin



Mindig kéznél van, könnyű elkészíteni, hatásos !

Dédanyáink mindent tudtak, többek között gyógyszerek nélkül csillapítani a fájdalmat. Egy régi orvosi könyv az ízületi fájdalmakra is ajánl házilag elkészíthető gyógyírt. A természetes összetevőket tartalmazó krém receptje egyszerű, de nagyszerű. Keverj össze egy edénykében :

1 evőkanál szódabikarbónát , 1 evőkanál mézzel, 1 evőkanál csípős mustárral és 1 evőkanál sóval.

A krémet használat után a hűtőben tárold.

Ez a legolcsóbb és leghatásosabb módja az ízületi fájdalmak kezelésére

Gondoltad volna, hogy az étkezési zselatin az egyik leghatásosabb eszköz az ízületi fájdalmak kezelésére? Az étkezési zselatin állati eredetű csontból készül, elkészítése után éppen ettől kocsonyásodik be.

Ízületi fájdalom akkor jelentkezik, ha a csontban nincs megfelelő mennyiségű kalcium, ezért a csont kénytelen az ízületből kivonni, hogy pótolja. Ha az ízületben sincs elegendő mennyiségű kalcium, akkor jelentkezik a fájdalom.

Vásároljunk étkezési zselatint és víz hozzáadásával készítsük el, majd hagyjuk kihűlni. Még folyós állapotban kenjük a fájós területre, hagyjuk 45 percet, majd tapasztalni fogjuk, hogy szinte az összes mennyiséget felszívja a terület.

Megmarad egy vékony hártya, amit 45 perc után le kell húzni. Az anyag pontosan oda fog kerülni, ahonnan hiányzik a kalcium. Ha maradt még zselatin, akkor azt a következő használat előtt melegítsük fel mikróban.

Mivel egy kis tasak zselatin alig 50 forintba kerül, így ez a legolcsóbb módja az ízületi fájdalom kezelésének. A módszert Szabó György füvesmester is minden előadásán elmondja, érdemes kipróbálni. Kárt nem okozunk vele.

Továbbá egy ismerősömtől kapott receptet is ki lehet próbálni amit most megosztok az olvasókkal is.

- egy evőkanál zselatin
- egy evőkanál só
- egy evőkanál csípős mustár
- egy evőkanál méz

Ezen összetevőkből készítünk krémet és ezzel vékonyan bekenjük a fájdalmas testrészeket, majd száraz ruhával betakarjuk, elfedjük. 1,5 óra elteltével vesszük le a ruhát és ezt a műveletet szükség szerint megismételhetjük naponta több alkalommal is.

Tessék kipróbálni, baj nem lehet belőle.

Belsőleg alkalmazható tea

Sok ízületivédő, gyulladásgátló gyógynövény ismert, melyek készen kaphatók a gyógyszertárban. Ezek mellett érdemes kipróbálni a gyöngyvesszőt (Spirea) és az orbáncfűvet (Hypericum perforatum) is. A levelüket egy óra hosszat hideg vízben kell áztatni, majd felfőzni. 5-10 perces állás után leszűrve fogyasztható napi három-négy csészenyi.



A gyulladt ízületre ajánlják még a hideg tûrópakolást, amit nedves ruhába téve mintegy fél órán át kell az ízületen hagyni.



**Kívánok Neked:
Magányos időkben
szeretetet,
Borús napokban
örömet,
Gondterhelt
percekben
nyugalmat,
Vesztett
helyzetekben
reményt.**



A mozgás nem csak öröm, hanem a hosszú élet titka is !

(minél tovább mozogsz, annál tovább élsz !)

Gyógyszeres kezelés:

Csak terhelés közben jelentkező fájdalom esetén törekedjünk a **nem gyógyszeres** eljárások, illetve külsőleg alkalmazható szerek használatára. Amennyiben ezek hatása nem elégséges, akkor az esetek döntő többségében az egyszerű fájdalomcsillapítók (például az acetilszalicilsav és a paracetamol) jól beválnak.

A porckopás gyulladással fázisában- tehát már nyugalomban is jelentkező fájdalom kialakulása esetén- a gyulladáscsökkentők átmeneti (de nem folyamatos!) használata szükségessé válhat. Ezek közül többfajta készítmény vény nélkül is kapható. Célszerű hosszú felezési idejű készítményt választani, mely így kisebb dózis mellett, tartósabban biztosítja a fájdalommentességet.

Az ízületi folyadék pótlása; a hyaluronsavpótlás: Az ízületi merevség csökkentésére eredményesen alkalmazható módszer. Lokálisan adott injekciók: a helyileg adott injekciók általában jól csillapítják a gyulladást.

"Porcépítő szerek": segítik a porc regenerációját és anyagcseréjét.

Nem gyógyszeres kezelés:

A gyógyszeres kezelés mellett jelentős segítséget nyújthat a mozgás, a fizioterápia, a testsúlyrendezés, **egyes étrend-kiegészítők**.

Az egyénileg kialakított mozgásterápia során a megfelelő izmok erősítése, a helyes testtartás kialakítása, az ízület túlfeszítésének megakadályozása kerül központba (lásd gyógytorna gyakorlatok).

Emellett nem szabad elfeledkezni olyan egyszerű gyógymódokról sem, mint pl. a jegelés, meleg pakolás vagy pl. az ízület átmeneti pihentetése. Meleg pakolást, borogatást elsősorban makacs, krónikus fájdalom, krónikus gyulladás esetén alkalmazunk, mert célja a fájdalom enyhítése, az izomgörcs csökkentése. Jeges pakolást akut ízületi gyulladás, inhuvelygyulladás, isiász okozta fájdalom, illetve gyulladás enyhítésére használjuk!

Súlyosabb esetekben ortopédsebészeti beavatkozásra is sor kerülhet.

Kötelező !!!

Vegyük elő a 2016-os naptárunkat, minden hónapban jelöljük ki egy napot (vagy kettőt) és határozzuk el, hogy ezeken a napokon csakis magunkkal foglalkozunk !

*Wellness, kirándulás, séta, mozi, cukrászda, szépségszalon.
Meg fogsz lepődni az eredményen !*

MKKSZ Országos Nyugdíjas Tanács Szervezési és Szociális Bizottsága

Elérhetőség: mkksz@mkksz.org.hu

III. évfolyam 4. szám