

Na pomoc bolącym mięśniom i stawom

Bóle reumatyczne są dokuczliwe i potrafią skutecznie utrudniać codzienne funkcjonowanie. Coraz więcej osób – i to nie tylko w starszym wieku – narzeka na bóle stawów i kości. Jaki jest skuteczny sposób na poradzenie sobie z tą dolegliwością? Co robić, aby zachować sprawne stawy? I na co zwrócić uwagę przy wyborze dobrego preparatu na bolące stawy?

Chrząstki, mięśnie i stawy zużywają się w ciągu życia. Proces ten rozpoczyna się już u dwudziesto-, trzydziestolatków i nasila się z wiekiem. Pojawianiu się zmian zwyrodnieniowych stawów i chrząstek dodatkowo sprzyjają drobne urazy stawów, długotrwałe przeciążenia (w tym otyłość), zniekształcenia narządów ruchu. Do uszkodzenia stawów i chrząstek może dochodzić również przez długotrwałe, jednostajne utrzymywanie tych samych pozycji. Dlatego też osoby spędzające dużo czasu w pozycji stojącej, siedzącej – zwykle w pracy - powinny szczególnie dbać o swoje stawy. Należy co pewien czas poruszać się, zmienić pozycję, a w dalszej perspektywie – zaplanować regularne działania profilaktyczne.

Stawy, bolące mięśnie i kości dokuczają szczególnie osobom starszym. Ich stawy utraciły już swoją elastyczność, chrząstki stawowe starły się, pojawiają się stany zwyrodnieniowe, obrzęki i odczyny zapalne. Odpowiednio wcześniej rozpoczęta profilaktyka

może przeciwdziałać takim zmianom – dzięki temu chrząstki i stawy pozostaną sprawne przez długie lata.

Jakie działania profilaktyczne podjąć?

Po pierwsze – utrzymywanie zdrowej i szczupłej sylwetki. Otyłość jest jedną z najważniejszych przyczyn szybkiego „zużywania się” chrząstek stawowych. Dodatkowe kilogramy nadmiernie obciążają kręgosłup, biodra i kolana. Dlatego tak ważna jest troska o prawidłową masę ciała. Przy zachowaniu właściwej wagi stawy i kości są odciążone, a ból z nimi związany łagodnieje lub znika.

Po drugie – ruch. Stawy nie lubią jednostajnych pozycji, dlatego szczególnie osoby narażone w pracy na długotrwałe siedzenie lub stanie powinny pamiętać o ruchu i regularnej aktywności fizycznej. Ale warto wybrać taki sport, który będzie odciążał stawy, a nie powodował ich nadwyrężenie, np. pływanie, jazda na rowerze, spacer. Ruch powoduje działanie tzw. pompy mięśniowej, która pobudza krążenie, odżywia i dotlenia tkanki, wytwarza endorfiny (tzw. „hormony szczęścia”) – to wszystko powoduje nie tylko lepsze samopoczucie, ale też usprawnia stawy i łagodzi bóle, szczególnie przewlekłe.

Po trzecie – preparaty wzmacniające stawy i łagodzące ból. Na rynku jest ich wiele, ale ich skuteczność bywa różna. Najlepiej wybierać te naturalne, w pełni przebadane, z udokumentowaną skutecznością. Warto zwrócić uwagę jakie substancje czynne posiada dany preparat. Ostatnim innowacyjnym odkryciem na rynku polskim jest Osteol.

To innowacyjny składnik, całkowicie naturalny (pochodzący z białka mleka), który wspomaga ochronę komórek chrzęstnych, a tym samym – korzystnie wpływa na kondycję stawów, mięśni i kości. Badania kliniczne w grupie osób z rozwijającą się chorobą zwyrodnieniową pokazują, że jednoczesne zażywanie OSTEOLu,

glukozaminy

i chondroityny spowodowało aż 50% zmniejszenie dolegliwości bólowych już po trzech miesiącach stosowania. Pozwala to chorym na trwałe zmniejszenie uciążliwego przewlekłego bólu, a osobom zagrożonym dolegliwościami stawowymi daje skuteczną broń w walce o zdrowe i sprawne stawy.