

liigese funktsiooni säilitamine ja isegi parandamine, valust vabaks saamine ning haiguse progresseerumise pidurdamine.

Ravivõimalusi on mitmeid

Osteoartrroosi ravi "arsenali" kuuluvad valu- ja põletikuvastased ravimid (nt ibuprofeen jm). Mõningane kasu võib olla glükosamiini, kondroitiinsulfaati või hüaluroonhapet sisaldavatest ravimitest, mida peaks kasutama pikema aja vältel, kuna nende toime saabub aeglaselt.

Haigete liigesele võivad teatud juhtudel (kindlatel näidustustel) soodsalt mõjuda külma- või soojaravi, samuti muda-, vesi- ja magnetravi jm taastusravi valdkonda kuuluvad ravivõtted.

Abi võib olla ka spetsiaalsest ortopeedilistest abivahenditest (tugikepp, tallatoed). Mõnikord osutuvad vajalikuks liigeseüstid, kaugelearenenud osteoartrroosi korral ka oma liigese asendamine kunstliigese ehk proteesiga.

Võimlemine on peatähtis

Kuid mida saab inimene ise ära teha? Tegelikult vägagi palju, alustades ülekaalu vähendamisest, traumade vältimisest ja raske füüsilisele tööle alternatiivsete variantide otsimisest.

Teine tähtis komponent on võimlemine, mis aitab liigesel paremini "kõhretoitu" kätte saada, vähendab valu, muudab lihaskonna tugevaks ning väldib liigete jäigastumist.

Et iga inimene on individuaalne, tasuks võimlemisharjutuste kohta küsida täpsustusi perearstilt. Mõnikord on vajalik ka taastusravispetsialisti konsultatsioon.

See, et riskiteguritest rääkides tuuakse esile spordivigastused, ei tähenda, et osteoartrroosi korral üldse sportida ei võiks.

Hästi sobivad lisaks võimlemisele nii ujumine, jalgrattasõit, lühemad jalutuskäigud kui ka kepikõnd tasasel maal. Mäesuusatamine, tennis, jooksmine ning pikkade distantside läbimine jalgsi võivad aga osteoartrroosi puhul kasu asemel hoopis kahju tuua.

EVELIN JÕEMÄGI
perearst-resident



Kapslitel novembris
Apotheka apteekides
soodustus

LITIZIN®
LIIGESEEKSPERT

Koer-kibuvitsa pulber – imeline abi liigestele

- Hoiab liigete tervist ja parandab liikuvust
- Toetab luude ja kõhrede normaalset talitlust



Kasutajad kiidavad!

Miks valida LITIZIN®?

- Kõrvaltoimeteta looduslik toode
- Võib vähendada valuvaigistite kasutamise vajadust ja seoses sellega tekkivaid kõrvaltoimeid

KASUTAMINE:

Litozin kapslid – 6 kapslit päevas (hiljem 4 kapslit päevas)

Litozin pulber – 1 pakike päevas segatuna jogurti või veega.

LITIZIN® pulber on valmistatud eritöödeldud koer-kibuvitsa marjadest. Kasutades LITIZIN®-i saate leevendust oma liiges-probleemidele ja sellega seoses tunda rõõmu paremast elukvaliteedist, suuremast igapäevasest aktiivsusest, paremast tujust ja unekvaliteedist. Kirjuta enda kogemusest LITIZIN®-iga Axellus OÜ, Lõotsa 2B, 11415 Tallinn. Avaldamiseks sobilike lugude autoritele auhinnaks 4 karpi LITIZIN®-i.