

gespõletik (mõlemal kehapoolel ühtemoodi ehk sümmeetriliselt), sageli lisanduvad liigesevälis- te elundsüsteemide kahjustused. Iseloomulik on hommikune jäikus, mis tähendab seda, et liikuma hakkamine on raske.

Jäigastav lülisambapõletik on pikaajaline liigese- põletik lülisambas, sageli ka jäsemete liigestes. Li- saks põhjustab see haigus põletikku kõõluste kin- nituskohtades ning vahel silma eesmisel osas, har- vemini südames või aordi seinas. Algsümpptomid on krooniline alaselja valu ja jäikus, ligi 1/3 haigetest ku- juneb välja liigespõletik puusa- ja õlaliigeses.

RISKIFAKTORITE VÄLTIMINE JA TAASTUSRAVI

Alati pole haiguse vältimine võimalik, samas saab inimene hea elukvaliteedi säilitamise nimel ise pä- ris palju ära teha. Tähtis on traumadest hoidumi- ne ja juba tekkinud vigastuste korralik ravi. Sa- muti peab tähelepanu pöörama lihaskonna aren- damisele: vale rühiga tekivad skeletimuutused ning need pole enam taandarenevad. Kehv füüsi- line vorm noores eas paneb aluse hilisemate luu- liigessüsteemi haiguste väljakujunemisele. Liiku- mine on tähtis ka vanematele inimestele. Kõige paremini sobivad spordialad, kus trauma saamise risk on väike, näiteks ujumine ja veevõimlemine, samuti jalgrattasõit.

Liikumine on tähtis ka juba väljakujunenud hai- guse korral. Liigesehaiguste ravi ainult medika- mentidega pole tõhus. Suurt rolli mängib just fü- sioteraapia, kusjuures harjutusi tuleb teha pide- valt – ainult mõnest korrast ei piisa. Võimlemine aitab säilitada liigeste liikuvuse ulatust ja leev- dada valu. Vajalikke harjutusi saab teha edukalt ka kodustes tingimustes. Harjutuste kompleks sõltub haiguse olemusest ning seda selgitab füsioterapeut või taastusraviarst.

Kirurgiline ravi võiks jääda viimaseks võimalu- seks, parem on ikkagi säilitada oma liiges. Meeles peab pidama sedagi, et ka proteesitud liigese korral tuleb hakata regulaarselt füüsilisi harjutusi tegema, muidu ei hakka protees korralikult tööle.

RAVIMITEGA HAIGUSE VASTU

Luu- ja liigesehaiguste ravimid määrab tavaliselt arst. Kergematel juhtudel võib valu vastu abi saa- da ka apteegi käsimüügist. Valu võivad efektiiv- selt leevendada ibuprofeen ja paratsetamool, sa- mas peab silmas pidama, et nendel ravimitel on kõrvaltoimeid, muuhulgas näiteks seedetraktile. Seetõttu ei tohiks isegi näiliselt "ohutute" valuvaig- stitega liialdada.

Diklofenakki sisaldavatest arstimitest enamik on saadaval tohtri retseptiga. Muudest ravivahendi- test aitavad mittepõletikuliste liigese- või lülisam- ba valude korral (näiteks osteoartroosi puhul) na- hale määratavad geelid-kreemid-salvid. Profülakti- lisel ja ravi eesmärgil kasutatakse ka glükoosamiini ning kondroitiini sisaldavaid preparaate.

EVELIN JÕEMÄGI



LIIGESE- VAEVUSTELE! ArthroStop PLUS



KOMPLEKSNE
LIIGSPREPARAAT:

GLÜKOOSAMIIN
KONDROITIIN
MSM

- AITAB ENNETADA LIIGESKAHJUSTUSI
- PARANDAB LIIGESTE LIIKUVUST
- AITAB LEEVENDADA PÕLETIKKU LIIGESTES
- SOODUSTAB UUE KÕHRE MOODUSTUMIST



MÜÜGIL APTEEKIDES
JA E-POES

