



Stawy kolanowe ulegają przeciążeniom i szybszemu zużyciu niż inne stawy!

Postaw na stawy

Pojawiające się problemy z ruchomością stawów, swobodą ruchu, znacznie obniżają jakość i komfort naszego życia, a niejednokrotnie ograniczają naszą swobodę życiową, skazując na bycie zależnymi od osób trzecich.

Zegar czasu

Do zmian zwyrodnieniowych stawów jakie pojawiają się w miarę starzenia się naszego organizmu zwykliśmy podchodzić dość spokojnie, postępując wobec nich tylko objawowo i wychodząc z założenia, że przecież pewnych procesów nie da się zatrzymać. Tak jak nie da się odwrócić lub zatrzymać procesu starzenia się organizmu. Z czasem nasze ciało „zużywa się”, a procesy naprawcze (odbudowy) nie nadążają za naturalnymi procesami niszczenia.

Pojawiające się problemy z ruchomością stawów, swobodą ruchu, znacznie obniżają jakość i komfort naszego życia, a niejednokrotnie ograniczają naszą swobodę życiową, skazując na bycie zależnymi od osób trzecich.

Nie dla każdego z nas taka drastyczna zmiana w życiu jest do zaakceptowania. Zmuszeni przecież jesteśmy do rezygnacji z dotychczasowych form aktywności, kontaktów ze znajomymi, prac na działce itp. W ten sposób zostaje ograniczona nasza przestrzeń życiowa, a my codziennie zmagamy się z ograniczeniami własnego ciała, które odmawia nam posłuszeństwa.

Gdzie ich szukać?

Pewne grupy stawów w naszym organizmie są zdecydowanie częściej narażone na dolegliwość. Należą do nich:

Stawy kolanowe – wyróżniają się skomplikowaną budową i złożoną mechaniką ruchu. Ulegają przeciążeniom i szybszemu zużyciu niż inne stawy. Zwyrodnienie stawów kolanowych zdarza się najczęściej u kobiet z nadwagą i wrodzonymi bądź nabytymi wadami kończyn dolnych.

Stawy kręgosłupa – najbardziej narażony jest odcinek lędźwiowy, odpowiedzialny za utrzymanie naszego ciała w pionowej postawie. On również najciężej pracuje przy podnoszeniu ciężarów. Niekorzystnie wpływa na niego siedzący tryb życia. Zwyrodnienie kręgosłupa

oprócz bólów krzyża może powodować też ból promieniujący do kończyn, osłabienie mięśni na skutek podrażnienia lub ucisku korzeni nerwowych, lub samego rdzenia kręgowego. To wszystko powoduje znaczne ograniczenie ruchów kręgosłupa i duży dyskomfort.

Stawy biodrowe – zwyrodnienie jest najczęściej jednostronne, choć zdarza się, że dotyka obu stawów. Początkowo ból pojawia się tylko przy większym obciążeniu stawu, z czasem zaczyna towarzyszyć nawet zwykłemu spacerowi, by ostatecznie stać się stałą dolegliwością, obecną nawet podczas odpoczynku. Utrudnia wstawanie z pozycji siedzącej i poruszanie się.

W dalszej kolejności zwyrodnienie dotyka stawów rąk, stóp, stawu łokciowego i ramiennie-łopatkowego.

Badania dowodzą, że u podłoża dolegliwości stawowych leży wiele czynników. O ich początku decydują:

- nadmierne i stałe przeciążenie stawu,
- mikrourazy i kontuzje stawów,
- nadwaga lub otyłość (BMI > 25),
- niektóre leki,
- wadliwa postawa ciała.

Naturalny sprzymierzeniec

Naukowcy odkryli, że istnieje naturalna substancja, która ma ogromne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania chrząstek stawowych, ich fizjologicznej regeneracji, a tym samym wpływająca na prawidłową pracę naszych stawów. Jest nią glukozamina – niepozorna molekula występująca naturalnie w naszych chrząstkach, więzadłach i ścięgnach.

Niestety, wraz ze starzeniem się organizmu, czyli już po

45. roku życia, nasz organizm powoli traci zdolność do syntezy glukozaminy, co prowadzi do jej niedoborów, a w konsekwencji do spowolnienia fizjologicznego procesu odnowy chrząstek stawowych.

Na skutki nie musimy długo czekać. Zna je wielu z nas: poranna sztywność stawów, trzeszczenie w stawach, ograniczenie ruchomości stawów. Wielu z nas dzień rozpoczyna od masażu kolan, zanim zrobi pierwszy krok w nowy dzień.

Jak możemy sobie pomóc? Nie czekajmy aż nasze stawy upomną się o lepsze traktowanie i już teraz dostarczmy im tego, czego tak potrzebują – czyli glukozaminy.

Suplementacja diety glukozaminą stanowi świadomą i aktywną formę dbania o dobrą kondycję i sprawność stawów. Takie działanie może pozwolić nam cieszyć się swobodą ruchu i radością życia dłużej.

Dla kogo glukozamina?

- Dla osób powyżej 45 roku życia
- Dla osób, które już uskarżają się na związane z wiekiem problemy ze stawami („trzeszczące kolana”, poranna sztywność kolan)
- Dla osób z nadwagą lub otyłością
- Dla osób narażonych na kontuzje, urazy stawów
- Dla kobiet w okresie menopauzy

Liczymy na zdrowe stawy

Zwyrodnienie stawów związane z wiekiem to cena jaką płacimy jako współczesne społeczeństwo za postęp cywilizacyjny i wydłużenie czasu życia. 20% mieszkańców Europy i 20 mln osób w USA cierpi na ból stawów - co trzynasta osoba codziennie przyjmuje leki przeciwbólowe. Statystyki biją na alarm!

5 tyle wyróżniamy rodzajów stawów (kulisty, eliptyczny, siodełkowaty, zawiasowy, obrotowy);

30 - 60 lat to przedział wiekowy, w którym istnieje największe ryzyko występowania problemów ze stawami;

90% osób powyżej 60. roku życia odczuwa dolegliwości stawowe;

60% problemów ze stawami dotyka stawów kolanowych;

43% spośród odczuwających problemy ze stawami to mężczyźni;

56% spośród odczuwających problemy ze stawami to kobiety;

75% spośród cierpiących na dolegliwości stawów kolanowych to kobiety;

65% osób z obustronnym zwyrodnieniem stawów kolanowych ma nadwagę;

1,5 raza częściej kobiety zgłaszają się do lekarza z powodu dolegliwości narządów ruchu niż mężczyźni;

10 mln osób w Polsce zmagają się z problemami mięśni i stawów, mając problem z poruszaniem się.

Dane statystyczne pochodzą z badań „Nasze zdrowie, nasze dolegliwości” przeprowadzonych przez Zakład Epidemiologii Chorób Reumatycznych Instytutu Reumatologii w Warszawie, Magazynu „Żyjmy Dłużej” nr 3, STRONY INTERNETOWE: www.resmedica.pl, www.poradnikmedyczny.pl

Artresan
Codziennie od rana
wspomaga kolana!



- regeneruje chrząstki stawowe
- przynosi ulgę trzeszczącym kolanom
- zwiększa ruchomość stawów
- wygoda i bezpieczeństwo stosowania



Suplement diety