

Antidotum na bolące stawy

Z Dominiką Młodnicką, specjalistką rehabilitacji, rozmawia Anna Szulc

- Jakie procesy zachodzą w naszym organizmie, kiedy zaczynają boleć stawy?

- W stawach powstają różnego rodzaju zmiany, które powodują dolegliwości bólowe. Najczęściej są to zmiany zwyrodnieniowe i reumatoidalne RZS. Choroba zwyrodnieniowa stawów to zmiany chorobowe i zespół zjawisk, powodujący upośledzenie funkcji ruchowej stawów lub ból przy wykonywaniu ruchu. Zjawiska te, to zmiany destrukcyjne chrząstek stawowych, spowodowane uszkodzeniami mechanicznymi, toksycznymi zmianami odczynowymi, starzeniem się. Proces zużywania się chrząstki stawowej rozpoczyna się niemal po urodzeniu i z wiekiem tak się nasila, że po 40-50 latach życia zmiany są uchwytnie w badaniu RTG. Zwyrodnienia w stawach dokuczają szczególnie osobom starszym, którym zaczynają doskwierać bóle, pojawiają się obrzęki, opuchnięcia, zmniejszenie ruchomości. Zmiany zwyrodnieniowe powstają u osób mało aktywnych (siedzący tryb życia, praca przy komputerze), jeżeli dodamy do tego nadwagę, co jest coraz częstszym problemem osób młodych i tyczy się również ludzi star-

szych, to jesteśmy w grupie osób narażonych na problemy stawowe. Choroby zwyrodnieniowe stawów wywołuje również niedobór aminokwasów, potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania tkanki łącznej i chrzęstnej.

- Do niedawna reumatoidalne zapalenie stawów uchodziło za chorobę nieuleczalną, czy dzisiaj umiemy sobie z nim radzić?

- Do dziś choroba ta określana jest mianem nieuleczalnej. Medycyna nie zna przyczyny ani leku, dzięki któremu można byłoby wyleczyć chorego na RZS pacjenta. Jedną z teorii mówi o nagromadzeniu toksyn w organizmie. Może ich być nawet od 1 do 1,5 kg. Gromadzą się one w przestrzeniach międzytkankowych i międzypowięziowych, a więc również i w stawach, które stanowią naturalną wolną przestrzeń. RZS to choroba charakteryzująca się bólem mięśni, stawów, obrzękami, ograniczeniem ruchomości, zniekształceniem stawów, sztywnością poranną - chorzy po przebudzeniu muszą się dobrze rozruszać, zanim zaczną normalnie funkcjonować. Jest to choroba prowadząca do inwalidztwa. Założeniem rehabilitacji osób z RZS-em jest zwiększenie lub utrzymanie zakresu ruchu w stawach. Dąży się do jak najdłuższego zachowania sprawności pacjenta i jego niezależności od osób trzecich. Konieczna jest kinezyterapia i zabiegi fizykalne. Poleca się masaż i inne formy ruchu.

- Czy Alveo może pomóc w przypadku chorób stawów?

- W przypadku choroby zwyrodnieniowej Alveo dostarcza organizmowi



niezbędnych aminokwasów, które przyczyniają się do zahamowania rozwoju choroby i wspomaga-



ją regenerację tkanki łącznej i chrzęstnej. Jeśli chodzi o RZS, najlepiej odda to przykład naszej pacjentki, cierpiącej na tę chorobę. Kobieta, w wieku 52 lat, stała pacjentką Szpitala Reumatologicznego w Sopocie, z klasycznymi przypadłościami choroby reumatycznej. Systematycznie przyjmuje Alveo od dwóch lat, a z nami ma kontakt od roku. Obecny stan jej zdrowia według medycyny akademickiej jest niemożliwy do osiągnięcia: zniknęła sztywność poranna, opuchlizna stawów, nie dokucza jej ból. Pacjentka nie przyjmuje żadnych leków przeciwbólowych, blokad dostawowych i maści. Do jej organizmu powróciła homeostaza. Długotrwałe i systematyczne przyjmowanie Alveo spowodowało detoksykację organizmu, znacznie zmniejszyło dolegliwości bólowe, co ma również wpływ na psychikę pacjentki.

- Co powinniśmy robić, żeby uniknąć problemów ze stawami i kręgosłupem?

- Podłożem chorób kręgosłupa i stawów jest na ogół nieodpowiedni tryb życia. Do naszego gabinetu trafia wielu młodych ludzi, którzy większość dnia spędzają przed komputerem i za kierownicą samochodu. Brakuje im ruchu, który jest absolutnie potrzebny, by organizm mógł dobrze funkcjo-

nować. Zalecamy im odpowiednią gimnastykę i picie Alveo. Całkowity proces kostnienia kręgosłupa kończy się przed 25 rokiem życia. Jeśli do tego czasu nie zadbamy właściwie o kręgosłup, to pierwsze kłopoty mogą nas spotkać już po trzydziestce. W dzisiejszych czasach coraz częstszym schorzeniem jest osteoporoza dziecięca, która

jest wynikiem właśnie braku spontanicznego ruchu i złego odżywiania. Dlatego tak ważne jest zmobilizowanie młodego człowieka do systematycznych ćwiczeń, a także podawanie Alveo w okresie intensywnego wzrostu, żeby właściwie dożywić organizm,

- A jeżeli już się pojawiły pierwsze symptomy choroby, bóle stawów, kręgosłupa i sztywność kończyn, czy nie jest za późno na leczenie?

- Nigdy nie jest za późno. Jednak im bardziej zaawansowana choroba, tym dłużej trwa jej leczenie. Na stan kręgosłupa i stawów pracujemy od dzieciństwa. Do naszego gabinetu trafiają pacjenci w różnym stanie, bywają i tacy, którzy przez wiele lat systematycznie niszczyli swój kręgosłup (złą postawą, brakiem ruchu, dźwiganiem ciężarów), a teraz szybko oczekują efektów leczenia. Chińskie przysłowie mówi: „Leczyć chorobę to tak, jak drażyć studnię dopiero wtedy, kiedy chcemy ugasić pragnienie”. Jeżeli zaś chodzi o profilaktykę chorób kręgosłupa i stawów, najlepszym przykładem może być pani Krystyna, która od 40 lat uczęszcza na zajęcia gimnastyczne. Dziś ma 78 lat i jest okazem zdrowia.



a w szczególności układ kostny i mięśnie. Jeżeli mięśnie będą silniejsze, dziecku łatwiej będzie trzymać kręgosłup w odpowiedniej pozycji. Alveo stymuluje również proces uwapniania kości.

Gdy zaczęła chodzić na ćwiczenia koleżanki się z niej śmiały, a dziś są osobami zdanymi na pomoc rodziny. Siedem miesięcy temu włączyliśmy p. Krystynie również Alveo, przez co czuje się silniejsza i rzadko ulega infekcjom.

Radość chodzenia

Lekarz ostrzegł Marię, że każde mocniejsze stąpienie grozi urazem. Chodząc, musiała bardzo uważać, aby omijać kamienie i dziury w chodnikach. Dziś Maria nie musi już zwracać na to uwagi.

Maria Radziwolska jest emerytowaną księgową z Jaworzna. - W pracy większość czasu spędzałam siedząc. Dawniej krzesła nie były tak wygodne jak teraz, więc już po kilku godzinach odczuwałam bóle kręgosłupa - tłumaczy Maria. - Lekceważyłam je, nie sądziłam, że będzie to miało w przyszłości jakieś konsekwencje. Z roku na rok bóle kręgosłupa się nasilały. Zaczęły jej także dokuczać stawy. Szczególnie uciążliwe jednak były bóle w prawym boku, a prawa stopa bolała ją tak bardzo, że chodząc starała się w ogóle na niej nie opierać. Myślała, że noga pęknie, gdy tylko mocniej stanie lub na coś nadejmuje.

- Bałam się, że będę musiała chodzić o lasce. Uwierały mnie każde buty, najwygodniej chodziło mi się w trepach - dodaje.

W ciągu ostatnich kilku lat bóle stały się nie do wytrzymania. Kiedy nie pomagały już pigułki, Maria poszła do lekarza. Doktor skierował ją na dziesięć zabiegów rehabilitacyjnych. - To powinno pani pomóc - powiedział. Rzeczywiście pomogło. Na kilka tygodni. Wizyta u następnego lekarza też nie przyniosła żadnych rezultatów. Maria nie dawała za wygraną.

Kolejny lekarz

- Mój stan ciągle się pogarszał. Miałam problemy ze wstawaniem z łóżka. Wykrzywiały mi się ręce, wykonywanie najprostszych czyn-

ności zaczęło sprawiać trudność. Nie pozostało to bez wpływu na mój stan psychiczny. Stałam się nerwowa i osowiała. Nie miałam ochoty wychodzić z domu, nie chciałam spotykać się z przyjaciółmi.

Kolejny lekarz powiedział, że ma bardzo słabe kości. To prawdopodobnie następstwo tego, że urodziła się jako wcześniak, mierzyła tylko 22 cm, w dodatku była jednym z bliźniąt. Już od dziecka miała problemy ze zdrowiem. A później siedząca praca i niewłaściwe odżywianie dodatkowo osłabiły jej układ kostny. Aby zlikwidować niedobór wapnia i wzmocnić kości, lekarz zalecił jej jedzenie serów i picie dużej ilości mleka. Przepisał także leki i nakazał więcej ruchu. - Proszę uważać, żeby nie nadepnęła pani na kamyk - ostrzegł, gdy wychodziła z gabinetu. - To może skończyć się zwichnięciem, a nawet złamaniem.

Odzyskała dobry humor

W marcu br. Maria zaczęła pić Alveo. Preparat poleciła jej córka - Małgorzata Mazurek.

- Na efekty działania nie czekałam długo. Najpierw organizm się oczyścił, unormowała się praca trzustki i jelit. Później przestałam chrapać i zaczęłam oddychać przez nos. Przez 60 lat lewą dziurkę nosa miałam zatkana - to skutek uderzenia z dzieciństwa. Teraz nareszcie mogłam głęboko odechnąć. Po wypiciu butelki Alveo wzmocniły mi się paznokcie, włosy przestały wypadać. Przy następnej butelce poprawił się stan stawów i układu kostnego. Bóle minęły, ręce już nie były wykrzywione.

Maria odzyskała dobry humor, stała się bardziej energiczna. Przestała myśleć o tym, że będzie chodzić o lasce. Założyła nawet buty na podwyższeniu.

- Trepy schowałam do szafy, nie będą mi już potrzebne - zapewnia Maria.

Alina Kaczmarczyk



Pokonałam ból

Odzyskana sprawność

Choroba stawów spowodowała, że Ewa nie mogła wejść po schodach ani nieść torby z zakupami. Teraz nie sprawia jej to już żadnych trudności.

Problemy ze stawami u Ewy Olszewskiej z Elbląga nasiliły się w ciągu ostatnich pięciu lat. Było to spowodowane ciężką pracą i wilgotnością powietrza w tej części Polski.

- Codziennie dojeżdżałam do pracy 30 km, musiałam wstawać bardzo wcześnie - tłumaczy Ewa. - Pracowałam w branży kaletniczej przy obsłudze produkcji, cały dzień na nogach - to było bardzo męczące.

Ewa coraz częściej odczuwała bóle w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, które z dnia na dzień stawały się silniejsze. W ciągu dnia nie miała czasu, żeby odpocząć - dom, rodzina, troje dzieci - wszystkim musiała się zająć. Kładła się późno spać i bardzo wcześnie wstawała, nie mogła się porządnie wyspać.

- Mój kręgosłup był zbyt obciążony. W końcu zaczął o sobie dawać znać - opowiada Ewa. - Najpierw sporadycznym pobołowaniem, w końcu codziennym, długotrwałym bólem. Miałam problemy z przyniesieniem zakupów, musiałam zatrzymywać się po drodze, aby odpocząć. Gotowanie zajmowało mi dużo więcej czasu niż

zazwyczaj, ponieważ co chwilę siadałam, żeby nabrać sił. Dochodziło do tego, że połykałam kilka tabletek jednocześnie, a i one nie zawsze uśmierzały ból, który doprowadzał nawet do wymiotów.

Bolące stawy

Do problemów z kręgosłupem dołączyły jeszcze problemy ze stawami kolanowymi. Wejście



do domu na pierwsze piętro było dla Ewy ogromnym wysiłkiem. Schody stały się jej największym wrogiem. Ich pokonanie zajmowało jej kilkadziesiąt minut. Musiała rękoma ustawiać nogi na stopniach - to był jedyny sposób. Podobnie było ze schodzeniem. Żeby założyć buty Ewa musiała postawić nogę wysoko na krześle, nie mogła się ani schylić, ani podnieść nogi bez pomocy rąk.

W lutym tego roku Ewa poszła do lekarza. Wynik badania rezonansem magnetycznym wykazał zwyrodnienia w stawach międzykręgowych i odwróconą krzywiznę lędźwiową.

- Lekarz skierował mnie na zabiegi laserowe do przychodni rehabilitacyjnej - mówi Ewa. - Dziesięć zabiegów w ciągu dwóch tygodni. Przepisał mi także silniejsze leki przeciwbólowe (Ketonal, Nefopam, Diclac 75 Duo) oraz lek na rozkurczenie (Tetratio). Uśmierzały one ból, ale wiedziałam, że to tylko leczenie objawów, a nie przyczyn.

Oczyszczenie organizmu

W czerwcu siostra zaproponowała Ewie Alveo. - Miałam nadzieję, że problemy ze stawami ustąpią. Przez trzy miesiące piłam miarkę preparatu dziennie. Już po kilku dniach odczułam silną detoksykację. Przez wiele lat brałam leki przeciwbólowe - organizm miał się z czego oczyszczać - tłumaczy Ewa.

Po detoksykacji przysłała kolej na następne efekty działania Alveo. Ewa stała się spokojniejsza, lepiej się wysypiała.

- Szybko zauważyłam, że nie muszę już brać tylu leków przeciwbólowych. Zmniejszyłam ich dawkę, aż w końcu odstawiłam całkowicie. Bóle kręgosłupa i stawów minęły. Bez problemu mogę wejść do autobusu i na pierwsze piętro do domu. Wracając z zakupami, nie muszę się już zatrzymywać, żeby odpocząć. Znowu mogę normalnie chodzić - dodaje Ewa.

Weronika Kasprzak