

BOLIJU ME SKLEPI, KOLENA, GLEŽNJI, RAME, KOLKI, KOMOLCI

KO ZAČUTIMO BOLEČINO, IN ČE TA TRAJA, JE PRVA MISEL, KAKO SI LAHKO POMAGAMO. NAPOTIMO SE V LEKARNO PO POMOČ. IN PRAV JE TAKO. TAM SMO FARMACEVTI, KI SMO NAJLAŽJE DOSEGLJIVI IN S KORISTNIMI STROKOVNIMI NASVETI POMAGAMO. SEVEDA IMAMO KAKOVOSTNE, PREVERJENE PROTIBOLEČINSKE IZDELKE V OBLIKI MAZIL, GELOV, SPREJEV, OBLIŽEV ALI TABLET, KAPSUL, PRAŠKOV. BOLEČINA JE VEDNO ZNAK, DA JE NEKAJ S TELESOM NAROBE.

Piše: Suzana Levanič, mag. farmacije,
koncesionarka Lekarne Zupančičeva jama

Bolečino ljudje različno prenašamo. Pravimo, da imamo različni prag bolečin. Vsekakor pa bolečina močno vpliva na našo kakovost življenja, na naše razpoloženje, mišljenje, tudi našo storilnosti in opravljanje vsakodnevnih del in nalog. Prvi cilj je, da nas najprej preneha boleti ali da vsaj omilimo bolečino, potem pa raziskujemo, kaj je sploh vzrok. Menda se z bolečino dnevno spoprijema v sklepih več kot 25.000 Slovencev in Slovenec. No, tokrat se usmerim samo na sklepne bolečine, tj. bolečine velikih sklepov, kot so: kolena, gležnji, rame, kolki, komolci, zapestje, stopala, in malih sklepov, kot so: prsti nog in rok. Lahko nastanejo zaradi vnetja sklepa (artritisa), obrabe ali razkroja hrustanca (artroze, osteoartritisa), revme, putike (bolečine v sklepih zaradi kopičenja kristalov sečne kisline) ali Hallux valgusa.

KAKO SE BOLEČINE V SKLEPIH ZDRAVIJO

Urgentnih stanj skoraj ni. V zdravljenju uporabljamo:

- protibolečinske tablete;
- protivnetne tablete;
- antirevmatike;
- lokalna protibolečinska in protivnetna

- mazila, spreje, obliže in tinkture;
- uporabljamo prehranska dopolnila, ki vsebujejo določene mikroelemente in vitamine za zdrave sklepe ter krepijo hrustanec;
- tudi homeopatske pripravke in čaje;
- obkladke, kopeli;
- fizioterapevtske ukrepe (obsevanje, masaža, magnetna terapija, ultrazvočna terapija ...);
- akupunkturo;
- hlajenje ali gretje sklepov;
- mediteransko dieto (predvsem pa ustrezna dieta pomaga pri putiki);
- ribja in rastlinska olja;
- počitek;
- razbremenitev bolečega sklepa;
- skrbimo za telesno aktivnost (joga, taj čí, vaje za določen sklep ...) ter za ustrezno telesno težo in pravilno držo.

ZNAČILNI ZNAKI IN SIMPTOMI

Bolečine so lahko akutne ali kronične; lahko se pojavijo v enem ali več sklepih hkrati, nenadoma, nastanejo lahko

zaradi sveže ali stare poškodbe, sklep je lahko otečen, rdeč, boleč na otip, težko gibljiv, deformiran, bolečina se lahko poveča med gibanjem in slabim vremenom, sklep lahko med mirovanjem otrdi, otrdelost mine po začetku gibanja, bolečina je lahko hujša podnevi in se čez noč umiri, ali pa močnejša zjutraj ali po daljšem mirovanju, sedenju. Glede na naravo in resnost bolečine lekarnar po pogovoru s pacientom oceni oz. ugotovi, kakšno zdravilo bo svetoval, ali pa vas bo mogoče napotil do zdravnika. Velikokrat bolniki v lekarni opisujejo bolečino zelo splošno, kot je npr. sklepi me bolijo, vse me boli ... S farmacevtom se morate čim bolj odprto pogovoriti, da lahko izve pomembne informacije, kot so: koliko je star bolnik, koliko časa trajajo bolečine in kakšna je bolečina, kakšni so simptomi in znaki, kakšno je bilo že dozdajšnje zdravljenje, če je bilo, ali so mogoče vzrok za bolečine kakšne vaše bolezni ali zdravila, kaj izboljša in kaj poslabša vašo bolečino.



BIGSTOCK

KD AJ JE TREBA K ZDRAVNIKU

- Sami lahko zdravimo bolečine v sklepih največ do sedem dni.
- Če bolečina ne pojenja kljub mirovanju, razbremenitvi sklepa in če se ponoči zbuja zaradi nje.
- Če se pojavi nenadna akutna bolečina brez posebnega vzroka.
- Če se poleg bolečine v sklepih pojavijo še otekanje, žgoča bolečina in rdečina nad bolečim sklepom.
- Če se pojavi mravljinčenje, omtvičenost ali šibkost okončin.
- Če se pojavi pokanje v sklepu, skupaj z oteklino, rdečino in bolečino.
- Če je bolečina dolgotrajna in traja že nekaj tednov ali celo mesecev.
- Splošno slabo počutje v jutranjem času.
- Če se bolečine pojavijo pri otrocih, mlajših od 15 let

ZDRAVLJENJE S PROTIBOLEČINSKIMI IN PROTIVNETNIMI ZDRAVILI IN PRIPRAVKI

Lekarnarji vam svetujejo zdravila brez recepta kemijskega izvora, kot so acetilsalicilna kislina (aspirin),

paracetamol (lekadol, daleron, panadol), pa nesteroidna protivnetna in protirevmatična zdravila, kot sta ibuprofen (ibubel, diverin) in natrijev naproksenat (nalgésin, naprosyn). Seveda je to namenjeno kratkotrajnemu lajšanju težav. Vedno, kadar težave trajajo dlje časa, pa je treba obiskati zdravnika; ta opravi pregled in diagnostiko ter nam nato zdravila predpiše na recept. Po navadi se odmerjajo na od 6 do 8 ur, boljše po hrani, tudi dve tableti hkrati, odvisno od koncentracije učinkovine in tudi samo po potrebi, če je prisotna bolečina le občasno. Nosečnicam in doječim mamam priporočamo paracetamol, preostalo odsvetujemo. Jemanje NSAR (nesteroidnih antirevmatikov) odsvetujemo otrokom, mlajšim od 12 let, in bolnikom z razjedami na želodcu ali dvanajstniku. Prav tako jih odsvetujemo tudi 48 ur pred kirurškimi posegi in ob prisotnosti večjih svežih ran. Tudi lokalno zdravljenje z nesteroidnimi antirevmatikami ima jasno pozitiven, blagodejni učinek pri določenih bolečinah v sklepih in mišicah in

je odličen dodatek k sistemskemu zdravljenju pri različnih sklepno-mišičnih boleznih. Takšna mazila, geli, dermalna pršila zmanjšujejo oteklino, lajšajo bolečino in skrajšujejo čas do povrnitve na normalo. To so mazila z diklofenakom (voltaren, olfen, naklofen) in obliži Itami. Bolečega dela ne masiramo, samo nežno namažemo na kožo nad bolečim delom. Učinek traja nekaj ur. Učinkovina le malo prehaja v krvni obtok in zato ne vstopa v interakcije z drugimi zdravili, ki jih mogoče uporabljamo. Prav tako pa opozorimo, da se odsvetuje mazanje s takimi mazili, ko izpostavljamo te dele soncu, ker se poveča občutljivost na sončno svetlobo ter se pogosteje izrazi opekline s srbenjem, z mehurji in oteklino.

NARAVNE ZDRAVILNE RASTLINE ZA MAZILA, OBKLADKE...

Pri lajšanju bolečin nam čaji, zelišča, mazila (mazila z arniko, z gabezom, No dol mazilo) in obliži (No dol obliži) pomagajo v določeni meri. Arnika (*Arnica montana L.*) je že



NO•DOL
Ker deluje.



Aktivna krema
SKLEPI, KOLENO, KRIŽ



Arnika - hladilni gel
POŠKODBE
IN BOLEČE MIŠICE

Odličen par za odpravo kroničnih in akutnih bolečin v **sklepih, kolenu, križu** in **mišicah**.

**NARAVNO
UČINKOVITO
VARNO**

dolgo znana v ljudski medicini; deluje protivnetno, zmanjša bolečino, izboljša gibljivost sklepa. Gel ali tinktura se namaže od dva- do trikrat dnevno vsaj 2–3 tedne, ker se učinki ne pokažejo takoj.

Gabez (*Symphytum officinale* L.) je prav tako dolgo znan v ljudski medicini; uporablja se pri zlomih, zvinih, oteklih sklepih, revmi, po udarcih, na ranah. Uporablja pa se v obliki mazila.

POSEBNA PREVIDNOST VELJA TUDI PRI ZELIŠČNIH ZDRAVILIH, UVOŽENIH IZ TUJINE, KI SE PRODAJAJO PREK SPLETA, OD VRAT DO VRAT ALI PRI RAZLIČNIH ZDRAVILCIH IN V RAZNIH TRGOVINAH.

Hudičev (vražji) krempelj (*Harpagophytum procumbens*) raste v Afriki in ga uporabljamo v obliki mazila ali tablete pri revmatičnih težavah. Zmanjša vnetje, bolečine, pri starostnikih pomaga pri degenerativnih spremembah v sklepih ramen, komolca, kolena in prstov, v pomoč je tudi pri športnih poškodbah. Čaj pa naj bi vplival na povečano izločanje sečne kisline iz telesa, kar je v veliko pomoč pri putiki. **Kopriva** (*Urtica* sp.) se za lajšanje revmatičnih težav uporablja predvsem v zdravilnih čajih. Deluje protivnetno, kar je potrjeno z ustreznimi raziskavami. Lekarnarji priporočamo uživanje kot zdravilni čaj pri lajšanju blagih

revmatičnih bolečin ali pri podpornem zdravljenju v kombinaciji z zdravili za lajšanje bolečin.

Rožmarin (*Rosmarinus officinalis*) ima široko uporabo v farmaciji in se uporablja tudi za lajšanje revmatskih bolečin ter ob motnjah v prekrvavitvi. Uporabljamo zdravilni čaj pa tudi mazila.

Kot vir zdravilnih učinkovin za posamezna eterična olja ali pa mazila so priporočljivi: poprova meta, evkaliptus, kafa, mentol, metilsalicilat, bora, kapsaicin, ingver, žafran, mošus, mira, olibanum. Ta eterična olja se nahajajo tudi v protibolečinskih obližih, ki kožo v hipu najprej ohladijo, nato izboljšajo prekrvavitev, ogrejejo, zmanjšajo oteklino, delujejo pomirjajoče in sproščajoče. Imamo tudi mazila, ki jih izdelujejo galenski laboratoriji in so namenjena masaži bolečih sklepov in mišic ter imajo rubefacientni učinek, kar pomeni, da ob namazu razširijo žile, dajo občutek toplote, ki prekriva občutek bolečine. Prav tako na koži hlapijo in povzročajo tudi občutek hlajenja. Za obkladke poleg toplo-hladnih kopeli svetujemo tudi zdravilne rastline, kot so: hrastovo lubje, sladki koren, kopriva, dobra misel, breza, materina dušica, medena detelja, cvetovi črnega ribeza, hermelika, portulak, lipa, kamilice, žajbelj, pelin, rožmarin, preslica, bor, sena, lovor, česen, brinove jagode in ne nazadnje tudi kopel s kuhinjsko soljo.

PREHRANSKA DOPOLNILA ZA ZDRAVE SKLEPE

Ko nas bolijo sklepi, smo pripravljeni poseči po marsikaterem pripravku. Na trgu je ponudba prehranskih dopolnil zelo velika. Žal je tistih, ki so učinkovita in zaupanja vredna, manj. Zato pozor, izdelki, ki jih uporabljamo, morajo biti strokovno preverjeni, preizkušeni, s kakovostnimi certifikati, ker si lahko drugače naredimo še večjo škodo kot korist. Posebna previdnost velja tudi pri zeliščnih zdravilih, uvoženih iz tujine, ki se prodajajo prek spleta, od vrat do vrat ali pri različnih zdravilcih in v raznih trgovinah. Kakovosti ne nadzorujejo in lahko vsebujejo tudi strupene težke kovine in steroide, kar se je v preteklosti že večkrat izkazalo kot škodljivo. Prav tako je lahko zelo nevarno opuščanje strokovno preizkušenega zdravljenja in zamenjava s priljubljenim tako imenovanim naravnim zdravljenjem z zelišči, s čaji in kremicami. Če uporabljamo izdelke, ki jih kupimo v lekarni, pa to bojazen zmanjšamo na minimum. V lekarni imamo številne kakovostne izdelke deklarirane kot prehranska dopolnila za izboljšanje zdravja sklepov.

To so pripravki z glukozaminom in hondroitin sulfatom v obliki kapsul, tablet, praška za pripravo napitka (tudi mazila). Krepijo hrustanec in zadržujejo vodo v njem. Učinek zdravila se pojavi po nekaj tednih, ne takoj. Zdravilo priporočamo jemati vsaj tri mesece; priporočeno količino lahko zaužijete hkrati, boljše pa je, da si zdravilo razdelimo na tri odmerke. Preparat v obliki praška se priporoča samo enkrat dnevno.

Prehranska dopolnila s kolagenom omogočajo sklepnemu hrustancu ohraniti elastično in prožno strukturo ter s tem obnovo, ker je osnovni gradnik hrustanca.

Prehranska dopolnila s hialuronsko kislino prav tako pripomorejo k izboljšanju gibljivosti sklepa, ker so vir hranilne snovi, ki služi kot mazivo med sklepi ter zmanjšuje trenje in obrabo hrustanca.

Prehranska dopolnila z izvlečki šipka (*rosa canina* L.), bosvelije (*Boswellia*



serrata L.), s kurkuminom (*Curcuma longa*) so na voljo tudi v Sloveniji. Njihova učinkovitost je bila preverjena v več raziskavah po svetu, ki so bolj ali manj potrdile učinek zmanjševanja bolečine v sklepih in izboljšanje sklepne gibljivosti.

Prehranska dopolnila z mikroelementi in vitamini so zelo koristen dodatek pri težavah s sklepi. Vsebujejo naj kalcij, magnezij, fosfor, mangan, selen, cink, baker in vitamine A, D, E, C ter potrebne nenasičene maščobne kisline. Pozitiven učinek je bil odkrit tudi pri ribjem in svetlinovem olju ob uporabi pri vnetjih sklepov – artritisu.

ALI VESTE?

Pri lažšanju akutno nastalih vnetij in oteklin, pri čemer gre za tople, boleče, otekle sklepe (artritis), uporabljamo HLADNE obkladke, pri kroničnih težavah ali pri mišičnih napetostih, kjer je sklep boleč, otekel in težko gibljiv (artroze), pa TOPLE obkladke.

Da z 10-odstotnim znižanjem telesne mase znižamo bolečine v sklepih za 50 %.

Pri masaži, ki vam jo lahko izvede tudi partner, je treba gladiti za sproščajoč učinek, drgniti za zmanjšanje zakrčenosti, uporabljati tudi vibracijske gibe in končati masažo s trepljanjem. Da so mazila na osnovi strupa čebel zelo učinkovita pri boju proti sklepnim bolečinam, saj je učinek strupa jasen na prevodnosti krvnih žil in hitrosti krvnega pretoka, kar pomembno vpliva na zdravljenje.

Naj sklenem z nasvetom, da je skrb za pravilno telesno težo, pravilno obutev, vsakodnevno telesno aktivnost, zdravo prehranjevanje, pa izvajanje vaj za revmatike oz. za določene sklepe, s katerimi imamo težave ali pa smo nagnjeni k njim, največ, kar lahko sami storimo za zdravje naših sklepov. Prav tako s pravočasnim, z ustreznim zdravljenjem in skupaj

NODOL Aktivna Krema

(poznana tudi pod prejšnjim imenom NODOL Krema) skrbi za gibljivost sklepov ter za svobodo v gibanju ter življenje brez bolečin, saj štiti in nudi olajšanje v primeru bolečin. Bolečine v sklepih, križu, vratu in mišicah so eden najbolj pogostih razlogov za obisk zdravnika. Sinergično delovanje naravnih učinkovin (bele vrbe, arnike, vražjega kremplja, glukozamina,...) poskrbi za olajšanje in ponovno veselje do gibanja.

z določenimi omenjenimi ukrepi dosežemo, da se bolečina v sklepih najhitreje umiri. Pa ne pozabite, da sta ključna tudi pozitiven oseben pristop in pozitivizem, kar bolečino in težave vsekakor dodatno zmanjša. Zaupajte strokovnjakom.

Kadar vas akutna, lokalizirana bolečina naredi nezmožne za gibanje.



ITAMI
140 mg zdravilni obliž
natrijev diklofenak

Učinkovit za lokalno lajšanje bolečine.

Lokalno, kratkotrajno
(do največ 7 dni)
lajšanje bolečine pri
akutnih nategih, zvinih
ali udarninah okončin,
ki so posledica topih
poškodb.



Odmerjanje in način uporabe
En zdravilni obliž 2-krat dnevno, zjutraj in zvečer.

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.