

## Artritis - možete nešto poduzeti Arthritis - you can do something about it

Vrsta artritisa koju spominjemo i koja obično pogađa starije ljude naziva se osteoartritis (**osteoarthritis**). Starenjem (ili katkada zbog ozljede), zglobovi se istroše i nastaju oštećenja. To može biti popraćeno bolovima, ukočenošću a nekada i oteklinama oko zglobova, naročito u prstima, kralješnici, koljenima i kukovima. Ali premda je artritis neizlječiv, ipak se može mnogo toga poduzeti za ublaženje simptoma.

### Kako fizičke aktivnosti pomažu ovoj vrsti artritisa?

Mnogi obično misle da je za artritis najbolje ako smo što manje aktivni. Ali naprotiv, održavanjem fizičkih aktivnosti i redovitim vježbanjem možemo:

- sačuvati pokretljivost zglobova i spriječiti ukočenost (može ublažiti bolove),
- ojačati kosti i mišiće
- držati pod kontrolom tjelesnu težinu (dodatni kilogrami stavljaju veći pritisak na koljena i pojačavaju bol), i
- osjećati se opušteniji.

### Koje tjelesne aktivnosti pomažu za artritis?

Bilo koje aktivnosti s pokretima pomažu za artritis. Najbolje vrijeme za aktivnosti je kad se osjećate manje ukočeni, imate manje bolova, i kad je djelovanje lijekova najbolje. Fizičke aktivnosti koje se predlažu su slijedeće:

- Svakodnevni kućni poslovi kao metenje, čišćenje, vješanje rublja ili vrtlarjenje pomažu da ostanete pokretljivi.
- Redovite šetnje (najmanje tri puta tjedno).
- Probajte plivati, voziti bicikl ili plesati.

Propitajte se kod liječnika ili pri lokalnom zdravstvenom centru u zajednici, postoje li u vašem području slijedeće aktivnosti uz nisku cijenu:

- **Satovi laganih vježbi.**

Na ovim se satovima (neki su dvojezični) uče jednostavne vježbe koje pomažu za održavanje snage i pokretljivosti.

- **Tai Chi**

Vježbe se sastoje od jednostavnih valovitih pokreta kojima se poboljšava snaga i pokretljivost.

- **Vježbe u vodi**

Vježbanje u vodi je odlično za artritis. Pritisak na zglobovima se smanjuje jer vas voda drži pa ste lakši. Satovi vježbi u vodi (Aquarobics) stoje na raspolaganju na bazenima u mnogim područjima.

Fizikalna terapija u vodi (**aquatic physiotherapy**) također poznata kao hidroterapija (**hydrotherapy**), su specijalno programirane vježbe u toploj vodi koje dobro čine za mnoga zdravstvena stanja uključujući artritis. Stoji na raspolaganju

besplatno u nekim odjelima za fizikalnu terapiju i u općim bolnicama. Fizikalni terapeut vam može predložiti i neke druge korisne vježbe.

### **Koji su najbolji lijekovi za ublaženje bolova od osteoartritisa?**

Upitajte liječnika za savjet što bi vam najviše pomoglo.

### **Može li specijalna ishrana poboljšati osteoartritis?**

Premda nema takve hrane koja bi mogla izliječiti artritis, zdrava ishrana je osobito važna. Zaklada za artritis u NSW (**Arthritis Foundation of NSW**) preporuča sljedeće:

- Jedite miješanu zdravu hranu
- Jedite redovito svježiju ribu. Riba sadrži ljekovito ulje, tzv. omega 3 - masnoću (**omega - 3 fat**), koja može pomoći u smanjivanju upale u zglobovima. Vrste riba pod imenom **mullet, trevally, flathead, sardines** i **salmon** sadrže visoke količine omega - 3 masnoće. Sardine i salmon - ako su po mogućnosti konzervirane u svježoj vodi (**spring water**) ili u rasolu (**brine**) - ali ne u ulju, su također dobre.
- Služite se namazima napravljenim od maslinovog (**olive**) ili kanola (**canola**) ulja. Rabite ove vrste ulja za kuhanje i salate. Kanola ili maslinovo ulje su za osobe s artritismom mnogo bolja nego ulja od suncokreta (**sunflower**), čička (**safflower**), kukuruza (**corn**), kikirikija (**peanaut**) ili soje (**soybean**).

### **Mogu li biljna ili druga ne-farmaceutska ljekovita sredstva biti od pomoći za artritis?**

Ljekovita sredstva ove vrste ne mogu izliječiti artritis, ali neka mogu pomoći za olakšanje bolova i ukočenosti. Prema informacijama Zaklade za artritis u NSW (**Arthritis Foundation of NSW**), postoje neki dokazi da **glucosamine, chondroitin** (u trgovinama zdrave hrane i u nekim apotekama), te kapsule s ribljim uljem (**fish oil capsules**), đumbir (**ginger**), i neki tradicionalni kineski lijekovi mogu pomoći. Kapsule s ribljim uljem su bolje nego kapsule s bakalarevim uljem (**cod liver oil**), jer velike doze bakalarevog ulja mogu biti opasne. Zapamtite da, kao i ostali lijekovi, tako i ne-farmaceutska ljekovita sredstva mogu imati popratne pojave ili mogu utjecati na druge lijekove koje uzimate. Uvijek recite liječniku koja ljekovita sredstva uzimate i slijedite upute na omotnici.

Za daljnje informacije kontaktirajte **Arthritis Foundation of NSW** na **(02) 9683 1622**.

Ako trebate pomoć za telefonske pozive na engleskom, nazovite Službu za prevađanje i tumačenje (**Translating and Interpreting Service - TIS**) na **131 450**.

Više zdravstvenih informacija na hrvatskom jeziku, možete naći u

**Multicultural Communication website** na <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije, ali ih se ne usklađuje s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.