



PURIN A TÁNYÉRON

A porckopásban az étrendnek nincs annyira nagy szerepe, ez inkább a csontritkulás megelőzése miatt fontos. Az ízületek szempontjából inkább arra érdemes figyelni, hogy ne vigyük túlzásba a purinban gazdag ételek fogyasztását – ilyenek a vörös húsok és a belsőségek. Ezek ugyanis ízületek gyulladást okozhatnak azáltal, hogy a bennük lévő purin az ízületben kicsapódhat.

Életmódunknak, testsúlyunknak, ízületeink észrevétlen túlterhelésének komolyabb hatása van porcaink állapotára, mint gondolnánk. Ha tehát idősebb korunkban is épségben akarjuk tudni őket, érdemes odafigyelni arra, hogyan éljük mindennapjainkat.

SZÖVEG: SZABÓ EMESE

Több olyan hibát is elkövetünk a hétköznapokban, amivel akaratlanul is ártunk az ízületeknek. Ilyen például az, ha folyamatosan, megszakítás nélkül ülve dolgozunk. – Az ülőmunka ízületi problémákra hajlamosító tényező, aki folyamatosan így dolgozik, annak az ízületei, izmai elgyengülnek, a későbbiekben pedig könnyebben kopnak – mondja dr. Podlovics Ágota reumatológus főorvos. A doktornő arról is beszámol, hogy ugyanígy növeli a

Ízületi FEGYELEM

kockázatot a rossz tartás, ami miatt szintén kialakulhatnak ízületi fájdalmak, gerincbántalmak. A folyamatos számítógépes munka, illetve az, hogy emiatt egyfolytában a monitort nézzük, nem kedvez a nyakizmoknak sem. Ezen tevékenység miatt a nyakizmok merevedhetnek el. Ugyanígy problémákhoz vezethet az, ha kezünket állandóan a billentyűzeten, egéren tartjuk. Ez ugyanis nem tesz jót az ujj és a csukló ízületeinek. Emellett a megállás nélküli gépelés ínhüvelygyulladást is okozhat, ami ugyancsak fájdalmat jelent. Ezt elkerülendő érdemes időnként megszakítani a gépelést, és pár percig más tevékenységet végezni.

Súlyos felesleg

Mint megtudtuk, a mozgáshiány a térd- és a csípőkopások kialakulásának kockázatát nagyban növeli.

– Egyrészt a mozgáshiány már önmagában is káros, másrészt sport nélkül nagyobb az esély az elhízásra. A túlsúly pedig komoly veszélyeztető tényező, hiszen miatta nagyobb terhelés jut az ízületekre, legyen szó akár a térdről, akár a csípőről – magyarázza szakértőnk. Podlovics doktornő elmondja, hogy a mozgás szerepe azért is fontos, mert az ízületek akkor mozognak jól, ha jó a „zsírzásuk”. Ez utóbbit egy kocsonyás anyag, az úgyne-

vezett ízületi folyadék biztosítja, amit a porcsejtek termelnek. Viszont ez az anyag csak akkor termelődik kellő mennyiségben, ha a sejteket mozgással stimuláljuk, azaz „bejártatjuk” az ízületeket. Ezt magunk is tapasztaljuk, hiszen ha reggel, az ágyból való kikelés előtt egy kicsit tornázunk, könnyebben tudunk elindulni. Emiatt fontos az is, hogy lehetőleg naponta sétáljunk. Ezzel segíthetjük ugyanis elő az azt, hogy a porcsejtek kellő mennyiségben termeljék az ízületek mozgását segítő kocsonyás anyagot.

Emellett a mozgás azért is fontos, hogy az izomerő ne csökkenjen. Az izmoknak ugyanis komoly szerepe van abban, hogy stabilizálják az ízületeket, csökkentsék az azokat érő ártalmakat. A sportolást ugyanakkor túlzásba sem szabad vinni, mert a túlzott terhelés árt az ízületeknek. **E**



Dr. Podlovics Ágota
reumatológus főorvos

proenzi®