

# Wiosenne przemyślenia reumatologa

Autor: Dr med. Maria Rell-Bakalarska  
27-04-2011

**Zima zbliża się ku końcowi, tym samym ustępując miejsca długo wyczekiwanej wiosnie. To idealny moment, aby po kilku miesiącach obudzić ciało z zimowego snu. Sposobów jest wiele, zapewne każdy ma swoje metody. Nie ma jednak wątpliwości, że to ruch jest jednym z najbardziej skutecznych sposobów na "ożywienie" ciała, zastanych stawów i mięśni. Regularna aktywność fizyczna oddziałuje pozytywnie nie tylko na organizm, lecz także na samopoczucie - zgodnie z przysłowiem "W zdrowym ciele zdrowy duch".**

Wiosenna aura powinna zmotywować nas do zintensyfikowania aktywności fizycznej. Prawdopodobnie teraz chętniej i częściej będziemy chodzić na spacer, uprawiać jogging, ćwiczyć na siłowni, czy grać w tenisa.

To bardzo dobrze, pod warunkiem, że aktywność będzie systematyczna, umiarkowana, a podejmowany wysiłek fizyczny będzie stopniowy. Ruch korzystnie wpływa na zwiększenie wydolności, wzrost siły i masy mięśni, co w efekcie przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Odpowiednio dawkowany pozwoli na zachowanie sił witalnych przez długie lata. Zwłaszcza, że podczas wysiłku wytwarzane są także endorfiny, znane powszechnie jako hormony szczęścia, które poprawiają nastrój i pozytywnie pobudzają organizm. Należy jednak pamiętać, że nie wszystkie formy ćwiczeń są równie dobre dla każdego z nas.

## Problem cywilizacyjny

Schorzenia narządu ruchu są coraz powszechniejsze, i uznawane jako jedno z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych. Starzenie się społeczeństwa, rozwój cywilizacji oraz siedzący tryb życia przyczyniają się do rozwoju choroby zwyrodnieniowej stawów i kręgosłupa oraz osteoporozy. Każda przewlekła choroba reumatologiczna prowadzić może do uszkodzenia czasowego lub stałego jakiegoś elementu narządu ruchu (chrząstki stawowej, kości, ścięgna). A jeśli coś już ulegnie uszkodzeniu, to z pewnością nie należy niepotrzebnie obciążać tej części „aparatu ruchu”. Zatem nie zawsze wskazany jest intensywny wysiłek fizyczny.

Dlatego ważne jest, aby planując wypoczynek wybierać właściwą formę aktywności, zgodnie z indywidualnymi potrzebami i możliwościami. Dla chorych ze zmianami zwyrodnieniowymi stawu kolanowego czy biodrowego przeciwwskazane będą intensywne marsze, a wskazane będą ćwiczenia odciążające czyli np. pływanie.

Pływanie poprawia sprawność, ale niestety nie wpływa na wzrost gęstości mineralnej kości, ma to istotne znaczenie w zapobieganiu i leczeniu osteoporozy. Jeśli zatem cierpimy z powodu przewlekłych dolegliwości układu ruchu i zależy nam aby ruch oznaczał zdrowie, to ważne jest precyzyjne określenie własnych możliwości, najlepiej wspólnie z lekarzem reumatologiem czy ortopedą.

## Bóle stawów i kręgosłupa

Coraz powszechniejsze jest także występowanie bólów stawów i kręgosłupa. Niestety mogą być one związane z poważnymi chorobami zapalnymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (rzs),

zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (zzsk) czy toczeń rumieniowaty, które częściej rozpoznawane są u osób młodych.

Na pewno, nie można lekceważyć objawów bólu lub obrzęku stawów utrzymujących się dłużej niż kilka dni, szczególnie, jeśli towarzyszą im dodatkowo inne, pozastawowe objawy, takie jak gorączka, osłabienie, bóle mięśni, uczucie porannej sztywności stawów. Istotne jest, że w procesach zapalnych, tylko wcześnie postawione rozpoznanie i właściwa intensywna terapia lekami modyfikującymi przebieg choroby daje szansę na sukces w walce z chorobą.

### **Szybka pomoc**

Przyczyna dolegliwości bólowych stawów, mięśni, kręgosłupa wymaga wyjaśnienia, ale nie można lekceważyć bólu - konieczne jest podjęcie działań uśmierzających tę dolegliwość. Nie wolno pozwolić, aby ostry ból przeszedł w przewlekłą formę i aby doszło do tzw. chronifikacji bólu. O terapii bólu narządu ruchu wiemy coraz więcej. Wiemy również, iż w ocenie leków stosowanych w terapii bólu bardzo ważne jest określenie wpływu stosowanych leków, nie tylko na przewód pokarmowy, ale i układ sercowo-naczyniowy. Wśród niesteroidowych leków przeciwzapalnych najczęściej stosowanych w terapii bólu narządu ruchu są również takie, które okazały się najbezpieczniejsze w ocenie ryzyka sercowo-naczyniowego - należy do nich naproksen. Warto o nim pamiętać, szczególnie, gdy pacjent bez konsultacji z reumatologiem, podejmuje decyzję o wyborze leku w aptece.

Wówczas to farmaceuta pomaga wybrać pacjentowi odpowiedni lek. W pewnych przypadkach może uświadomić pacjentowi konieczności konsultacji lekarskiej. Ma też możliwość zasugerowania prowadzenia aktywnego trybu życia i doboru odpowiednich ćwiczeń, szczególnie ważnych dla organizmu podczas przesilenia zimowo-wiosennego.