Настало лето, и наши люди, особенно старшего возраста, отправились на дачи. Конечно, жизнь в тишине, на природе — отдушина после городской суеты. Но работа в саду и на огороде, равно как и дела мастеровые, связана с серьёзными нагрузками на расслабленное тело горожанина и чревата проблемами с позвоночником и суставами.

Когда с возрастом после работ на садовом участке начинают ныть суставы, склонные к самостоятельной диагностике соотечественники говорят: «У меня отложение солей». Но, скорее всего, они ошибаются. В 9 случаев из 10 соли не виноваты. Скорее всего, мы имеем дело с остеохондрозом или остеоартрозом.

Остеохондроз — дегенеративные изменения, затрагивающие межпозвонковые диски, суставы, связки и другие ткани, образующие позвоночно-двигательный аппарат. А остеоартроз — заболевание, которое затрагивает все компоненты сустава. Согласно статистике, им страдает каждый пятый житель Земли. В 30–40 лет рентгенологические признаки остеоартроза имеются у каждого десятого человека, в 55–60 лет — у половины, в 75 лет — у 80% людей.

И в том случае, и в другом повреждаются клетки хряща. Это происходит вследствие микротравм, избыточной нагрузки, включая избыточную массу тела, и воспаления.

Ну, конечно, нужно с умом подходить к дачным работам. Не спешить сделать всё сразу и сейчас, а дозировать нагрузку. Не стоять, согнувшись, у грядки, а присаживаться на стульчик (такие сегодня продаются) или лучше работать на коленях, подложив «пенный» коврик (тоже легко купить). И конечно, требуется полноценное питание, богатое витаминами, — с этим при дачной жизни должно быть нормально.

А вот лечебной физкультурой многие пренебрегают, считая, что достаточно «зарядки» в саду и на огороде. Но это неправильно. Такие «зарядки» не лечат, а, скорее, калечат. Поэтому ЛФК обязательна! Кстати будут и домашние физиотерапевтические приборы, а также разные варианты аппликатора Кузнецова.

Но если всё же прихватило, без препаратов не обойтись. Поэтому, отправляясь на дачу, их нужно предусмотрительно взять с собой.

Амбене Хондро — современный хондропротектор, содержащий компонент натуральной хрящевой ткани, необходимый для построения и обновления суставного хряща: хондроитина сульфат в оптимальной дозировке.

Все права защищены

Препарат применяется для лечения и профилактики хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата как в период обострения заболевания, так и перед сезонным обострением.

Приём Амбене Хондро уменьшает боль в суставах и позвоночнике, увеличивает их подвижность, уменьшает выраженность воспаления и замедляет прогрессирование заболевания. Если на фоне обострения недуга человеку пришлось принимать обезболивающие средства, то с этим препаратом можно будет снизить дозу или отказаться от них совсем.

Амбене Хондро выпускается в капсулах. При пероральном приёме он быстро адсорбируется из желудочно-кишечного тракта. Он показал свою безопасность для людей с сопутствующими заболеваниями, включая пациентов, страдающих язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Двойное действие Амбене Хондро:

Кстати, недавно в Российском медицинском журнале вышла статья об использовании препарата Амбене Хондро в связке с другим лекарством*. Это вариант так называемой степ-терапии — весьма популярной в медицине XXI века стратегии пошагового перехода от более «тяжёлых» к более «лёгким» препаратам.

На основе клинических исследований сделан вывод, что в результате степ-терапии уровень болевых ощущений снизился у 95,7% пациентов, в то время как в контрольной группе — только у 50%.

*Оригинальная статья опубликована на сайте РМЖ (Русский медицинский журнал) >>

Under Creative Com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ООО «ПРОМОМЕД ДМ». РУ на препарат № ЛП-006208. Реклама, 16+

Все права защищены