Dieta na stawy

Autor: frater - 08/27/2015 18:19

Trzeszczące kolana to problem, który dotyka nie tylko osób starszych, ale coraz częściej także i młodych. Nie musi to oznaczać, że pojawiły się zmiany zwyrodnieniowe stawu rzepkowo-udowego. Ból i trzeszczenie kolana może być wywołane nieprawidłowym ustawieniem osi kończyny dolnej, a także urazem. Częstą przyczyną charakterystycznych "kliknięć" w kolanie jest także nieodpowiednia dieta, niedostarczająca stawom potrzebnych składników. Na ból i strzykanie w kolanach szczególnie narażeni są sportowcy, osoby starsze i otyłe.

Spis treści

1 Przyczyny trzeszczenia w kolanach

2 Leczenie trzeszczenia w stawach

1. Przyczyny trzeszczenia w kolanach

Trzeszczenie w kolanach i innych stawach może pojawić się na skutek uszkodzenia chrząstki stawowej. Chrząstka w budowie stawu pełni funkcję amortyzującą i chroniącą kości wchodzące w skład stawu przed ocieraniem się o siebie. Takie uszkodzenie chrząstki stawowej może być wywołane z kolei:

niedoborami witamin i minerałów,

nadwagą,

urazami stawów,

wadami anatomicznymi stawu,

brakiem aktywności fizycznej.

Dr n. med. Mariusz Pytlasiński

Chirurg, Ortopeda, Wrocław Stare Miasto

Chondromalacja rzepki jest to stan chorobowy dotyczący chrząstki stawowej pokrywającej powierzchnię stawową rzepki. Prawidłowa chrząstka stawowa wygląda jak szkło – jest przezierna, twarda i gładka. Chrząstka chondromalatyczna wygląda jak gąbka – jest miękka, szorstka i porowata.

Chrząstka stawowa może ulec chondromalacji, czyli rozmiękaniu, a w efekcie zniszczeniu. Chondromalacja to choroba o nie do końca jasnej etiologii. Jej ryzyko zwiększa się przy wysokim wzroście, urazach i zaburzeniach osi kończyny. Początkowo nie pojawia się ból stawu, gdyż chrząstka nie jest unerwiona i jej niszczenie nie spowoduje bólu. Dopiero kiedy kość zaczyna trzeć o kości bezpośrednio, pojawia się ból stawu. Trzeszczące kolana i inne dolegliwości stawowe z powodu

chondromalacji pojawiają się głównie u osób uprawiających obciążające sporty (w wyniku urazu) i u osób starszych (wskutek "zużycia").

2. Leczenie trzeszczenia w stawach

Aby trzeszczenie w stawach nie przerodziło się w ból stawów kolanowych i ich sztywność, trzeba zająć się profilaktyką zmian zwyrodnieniowych w obrębie stawów. Pierwszym krokiem w stronę zdrowych stawów jest aktywność fizyczna, ale taka, która nie obciąża stawów. Ważne jest, aby wzmocnić mięśnie wykorzystując do tego początkowo sporty łagodne dla stawów, takie jak pływanie czy odpowiednio dobrana gimnastyka. Dopiero, kiedy mięśnie będą wystarczająco wzmocnione, możemy zacząć jazdę na rowerze czy bieganie. Jest to szczególnie ważne, jeśli ból lub strzykanie w kolanach już się pojawiło. Jeśli mamy zdrowe stawy, kolejność rozpoczynania sportów nie jest aż tak ważna. W przypadku, gdy zwyrodnienie stawów postępuje, konieczna jest fizjoterapia, a konkretnie ćwiczenia redresyjne. Regularne ćwiczenia fizyczne pomogą również w utrzymaniu prawidłowej wagi ciała, a to ważny czynnik w profilaktyce chorób stawów, oraz zmniejszą ograniczające przepływ krwi napięcie mięśni.

Kolejną ważną rzeczą w profilaktyce i leczeniu chorób stawów jest odpowiednia dieta. Może ona nie tylko zapobiec, ale także wpłynąć na zmniejszenie dolegliwości stawowych, które już się pojawiły. Do budowania i ochrony chrząstki i mazi stawowej konieczne są wapń, białko, witamina D, witaminy B, witamina C, bioflawonoidy, glukozaminy, chondroityny oraz kolagen. Można przyjmować je w suplementach diety lub modyfikując dietę tak, by dostarczać odpowiednie ilości tych składników. Dieta dla stawów powinna zawierać:

nabiał,

pełnoziarniste pieczywo,

ciemny ryż,

kiełki,

owoce cytrusowe,

rośliny strączkowe,

ryby,

oliwę z oliwek,

czosnek,

cebulę.

Prawidłowa dieta to także taka, która nie prowadzi do tycia. Pilnujmy więc, aby nie przejadać się i nie dostarczać organizmowi zbyt dużych ilości cukrów i tłuszczy, szczególnie zwierzęcych. Ból i strzykanie w kolanach, przy zastosowaniu powyższych rad, powinien zniknąć. W przeciwnym wypadku lepiej jest

udać się do lekarza.

==========

Odp: Dieta na stawy

Autor: frater - 08/27/2015 18:32

_____

Najpierw stawy skrzypią podczas intensywnego wysiłku, podczas przysiadu, przyklęku, gdy nagle trzeba mocniej zgiąć nogę. Potem kolana trzeszczą już nawet podczas spaceru.

Sprawdź jak kupować taniej! Zapisz się na newsletter PEPCO

Chcę skorzystać z okazji

Nie, dziękuję

Pół biedy jeśli nie boli, a wykonywanie zwykłych codziennych czynności związanych z przemieszczaniem się nie sprawia problemów. Gorzej, kiedy trzaskom w kolanach towarzyszy ból, obrzęk i zaczerwienienie. To może świadczyć o zaawansowanych zmianach reumatoidalnych.

Szkodliwy nadmiar kilogramów

- Przyczyną trzeszczenia w kolanach mogą być urazy, niedoleczone złamania, koślawość, szpotawość, rozchwianie ustawienia kości - wyjaśnia dr Wiesław Niesłuchowski, specjalista chorób narządów ruchu. - Jednak najczęściej te dość głośne dźwięki są wynikiem zwyrodnienia (zużycia) stawów, spowodowanego wiekiem lub otyłością - dodaje.

Sport to zdrowie?

Co sprzyja zużyciu stawów kolanowych? Praca w pozycji stojącej, długotrwały brak ruchu, praca na kolanach, praca w wilgotnym środowisku.

Problemem mogą być też zbyt duże obciążenia na skutek wyczynowego uprawiania niektórych sportów (np. jazdy na nartach) - to tylko niektóre z czynników, przyspieszających zużycie się stawów kolanowych. Ostatnio naukowcy coraz większą uwagę zwracają na niezdrową wysokokaloryczną dietę. Zawiera ona bardzo duże ilości tłuszczów zwierzęcych. To natomiast prowadzi do jednej z chorób cywilizacyjnych - podagry, ta zaś może się objawiać m.in. trzaskami i bólami w kolanach.

Zadbaj o swoje kolana:

l Każdego dnia wypijaj, najlepiej na czczo, łyżkę oliwy z oliwek (możesz dodawać ją do sałatek)

l Pij tran (jeśli nie lubisz tego w płynie, sięgnij po kapsułki albo po tran smakowy. Tran doskonale "naoliwi" ci stawy)

l Unikaj przechłodzenia kolan. I tak np. kiedy jedziesz w dalszą podróż, osłaniaj je szalem

l Podczas wieczornego mycia przynajmniej przez 2-3 min stosuj na kolana masaż gorącym prysznicem

l Jeśli do trzasków dochodzą bóle, zastosuj maści rozgrzewające i przeciwbólowe, np. maść majerankową, kamforową. Możesz też posmarować bolące miejsca olejkiem kamforowym, tymiankowym. Uwaga: niektórzy przy tego typu dolegliwościach lepiej reagują na zimne kompresy, ale to sprawa indywidualna

l Oszczędzaj kolana (nie skacz, nie uprawiaj sportów wyczynowych), ale nie rezygnuj z aktywności fizycznej. Najlepiej porozum się z lekarzem, który powinien zaproponować najlepszy dla ciebie rodzaj aktywności

l Ogranicz spożycie tłustych mięs i tłustego nabiału, wprowadź do diety więcej produktów na bazie pomidorów

Dr Wiesław Niesłuchowski, specjalista schorzeń narządów ruchu

==========