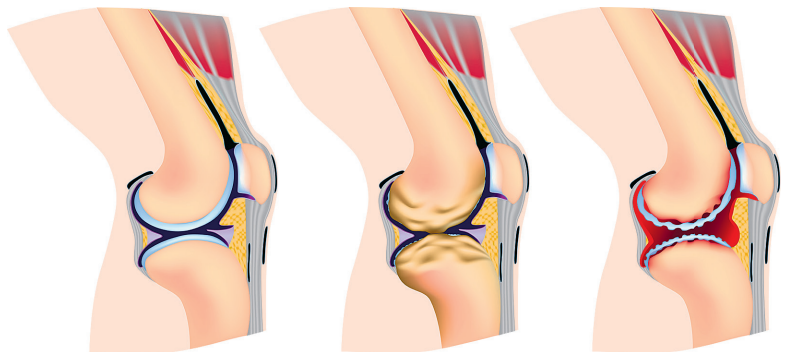


märku

Ravi osaks on ka füsioteraapia, tegevusteraapia ja äärmuslikul juhul kirurgiline sekkumine.

Füsioterapeut õpetab patsiendile harjutusi, mida inimene ise regulaarselt kodus tegema hakkab. Iga liigesele on omad kindlad harjutused. Tegevusteraapeut õpetab harjutusi kätele ja samuti liigeste säästmist, et haigusest puretud liigesed ei laguneks ülekoormatuse tõttu, sest haige liiges on nõrk.

Sageli on siis vaja ka abivahendeid, näiteks randmetugesid – ka neid kasutama ja sobivat valikut tegema õpetab tegevusteraapeut. “Abivahenditest rääkides on jalgade kaitseks sageli vaja tugeva kannakapaga jalatseid ning tallatugesid,” teab dr Sooba. “Tallatugede valikut aitab teha arst, aga täpset tallatoe tüüpi aitab määrata ka spetsiaalne jalauring. Jala koormusjaotuse kõnniuringud Ida-Tallinna Keskhaiglas ja Tartu Ülikooli Kliinikumis on tasulised, nendele ei pea



Terve liiges.

Osteoartroos.

Reumatoidartriit.

arsti saatel olema. Tallatugede firmades saab teha veidi lihtsamad uuringud ilma arsti konsultatsioonita ja ka sinna võib inimene ise pöörduda.”

Reumatoidartriidi põdeja on reumatoloogi pideva jälgimise all.

“Kui me liigesepõletikku ei ravi, hakkab põletik liigese struktuurides lammustustööd tegema: lammutab kõhre ja luud,” tõdeb dr Sooba.

“Lisaks liigesekahjustusele mõjutab põletik reumatoidartriidi puhul ka veresooni ja seetõttu süvenevad nendel haigetel veresoonkonna haigused kiiremini. Just seepärast

on vaja iga päev intensiivselt liikuda soovitatavalt 30 minutit, see võib toimuda ka aeroobse liikumise trenaažööril.”

Artroos on kulumishaigus

“Artroos on teistsugune, kuid samuti kroonilise kuluga liigesehaigus. See haigus tuleb eelkõige sellest, et meie liigesekõhred aastatega lihtsalt kuluvad. Kui reumatoidartriit tekib kõige sagedamini nooremas täiskasvanueas, siis artroos pigem vanemas,” räägib dr Sooba.

Järg lk 682

Loodus ravib



ONYCOR

Kas teie varba- või sõrmeküüs on traumast kahjustatud? Kas soovite ergutada küünte kasvu või soodustada tallanaha elastsust?

Onycor sisaldab tõmmiseid järgmistest looduslikest komponentidest: agaav, sirel, pune, valge sinep, Cayenne'i pipar, kadakas, lisaks taruvaik ja etüülalkohol.

Küünekahjustuste ja/või -kasvu kiirendamiseks tilgutage mõned tilgad küüne alla ja vällile. Liigsarvestunud tallanaha pehendamiseks või jalgade hoolduseks hõõruge jalgadele piisav kogus 2–3 minuti jooksul pärast jalgade pesemist ja kuivatamist.



KLUX

Kas teid vaevavad mao ülehappesusest tingitud probleemid ja kõrvetised? Või olete oma kõhu liiga täis söönud? Ehk on stress tekitanud seedehäireid?

Klux koosneb looduslikest preparaatidest: lagriits, kardemon, ingver, samuti glütseriin, etüülalkoholi sisaldus kuni 18%.

Manustage 2 korda päevas enne sööki 40 tilka puhtalt või lahustatult 50 ml leiges (toasoojas) vees. Ennetamiseks söögitoru limaskestast kahjustuste tekkimist, on soovitatav mao ja söögitoru hoolduskuuride tegemine 1–2 korda aastas ühe kuu vältel. Sobib kasutamiseks koos ravimitega. Ei soovitata kasutada raseduse ja imetamise ajal. Sapikivide kahtluse korral kasutada ettevaatusega.



PAPS-20

Kas tunnete, et olete oma lihastele või liigestele liiga teinud? Või häirivad teid nahamarrastused ja -kriimustused? Ehk on teid hammustanud mõni putukas?

Paps-20 koosneb looduslikest preparaatidest: agaav, sirel, taruvaik ning etüülalkohol. Ülitundlikkuse korral üksikkomponentide suhtes tuleb pidada nõu arstiga.

Kandke PAPS-20 õhukese kihina vastavale kehapiirkonnale kuiva naha peale, soovitatavalt 3–4 korda päevas.

UNE-MATI

Kas te ei suuda õhtuti uinuda? Või ärkate öö jooksul korduvalt?

Unetus ja rahutu uni võib tekitada päeval väsimustunde, millega kaasneb kurnatus, närvilisus, mälu nõrkus. Lisaks muutute ka haigustele vastuvõtlikuks. Une-Mati koosneb looduslikest preparaatidest: viirpuu, veistesüdamerohi, teeleht, põldosi, tatra- ja nisukliid, humal, lisaks etüülalkohol (kuni 16%).

Manustage enne sööki keele alla 25 tilka (1/4 teelusikatäit) 3 korda päevas 2–4 nädala jooksul ja Une-Mati toob teile hea une.



Lisainfo:
www.massuno.ee

Küsi Massuno loodustooteid apteekidest. Apteeker annab ka teavet, millises apteegis toodet parajasti saadaval on.