

Madala tundlikkuse puhul võib juhtuda, et inimene väänab jala välja, ent kui valu ja turse varsti kaovad, siis ta enam probleemi ei näe. Lia Lasn aga hoiatab, et õnnetuse tagajärjel võib see inimene hakata valesi käima, näiteks toetuma jala väliskülje peale. See otse asetades on pisut valus. Selle tulemusena muutub kõnnimuster ning tugi-liikumisaparaati hakatakse koor-mama valesi. See toob kaasa uusi probleeme ja vaevusi.

Ära pane viinakompressi

Ühe väärkäitumise eest tahab Lia Lasn eriliselt hoiatada. "Kui väänate jala välja, põrutate ennast või saate löögi, siis ärge mitte mingil juhul pange sellele kohale viinakompressi. Viin laiendab veresoone ning soodustab vere ja lümfi vedelate osiste väljumist vere- ja lümfisoon-te valendikust, suurendades seega turset. Seda et tohi teha!" Viinakompressiga teeb inimene ise endale karuteene.

Ka väikest lahtist haava kiputakse taastusravi arsti sõnul viinaga puhas-tama. Kodustes tingimustes on kindlasti parem kasutada soolvee lahust, sest see puhastab haava mehaanilisest mustusest. Lahustage klaasitäies keedetud vees 1 teelusikatäis keedu-soola, valage vedelik haava peale. Nii on võimalik võidelda ka tüsistuste, näiteks mädapõletike tekke vastu. Just see on põhjus, miks vanasti pekti orje ja talupoegi mõisas soolvee-se kastetud vitstega – ikka et haavad mädanema ei läheks. Töötegija pidi ju ellu jääma."

Lõpuks toonitab Lia Lasn, et biomehaanika põhimõtete järgimine traumajärgses ravis koos teiste meditsiiniliste ravivõtetega on ülitähtis. Trauma tagajärgede likvideerimine hiljem on väga raske ja sageli ka võimatu.

KAJA PRÜGI

Avitust valutavale kohale

**Valu vaigistavad määrimis-
rohud jagunevad kolme
liiki: toimelt soojendavad,
jahutavad ning ravivad
(valu, põletiku, turse vas-
tu). Et aru saada, mis määre
milleks sobib, tuleb teada
selle toimeainet.**

Jahutavate geelide toimeaine on mentool. Peale valu alandava toime vähendavad need ka turset. Kasutamisel tekitavad meeldivalt jahe-da ja valu leevendava tunde. Toime on reflektorine – külmatunne leevendab valu.

Teised on soojendava ja nahka ärritava toimega salvid, näiteks Capsicam. Need võtavad naha õhetama ning siis on sügavamal asuvat valukollet vähem tunda. Toime on reflektorine ja ajutine – tänu lokaalsele soojenemisele saab liigesed-lihasd rutem soojaks ning valuvabamalt liikuma. Ettevaatust! Kui valutav koht kuumab, viitab see võimalikule põletikule. Sellisel juhul ei tohi soojendavaid salve kasutada.

Kolmandad on ravivad kreemid-geelid, mis sisaldavad põletikuvas-tast toimeainet, näiteks ketoprofeeni. Viimane on 20 korda tugevam kui ibuprofeen ja 160 korda tugevam kui

aspiriin. Võrreldes sama toimeaine-ga süstide või tablettidega, on salvi toime lokaalne ning seetõttu orga-nismile ohutum.

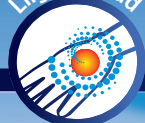
Kui valu ja põletik on lokaliseerunud (nt trauma puhul haarab vigastus alati kindlat väiksemat ala), tulekski valu vaigistava tableti asemel määrada vigastatud kohale geeli. Peale toimeaine erinevad geelid ka oma toimeaine sisalduse protsendilt (nt Fastum sisaldab 2,5% ketoprofeeni, Voltaren 1% diklofenaki). Mida suurem protsent, seda tugevam toime!

Geel imendub sügavale naha alla, viies toimeaine põletiku- ja valukol-desse, kus see avaldab mitte üksnes valu vaigistavat, vaid ka ravivat toimet. Nii on geeli põletikuvastane mõju kiire ja efektiivne. Sellistest preparaatidest on tuntuim ketoprofeeni sisaldav Fastum geel, mis sobib valu paikseks leevendamiseks nii selja-, lihase- kui ka liigesevalu korral.

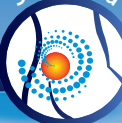
Uudisena on Fastum (ketoprofeen) apteekides saadaval uues mugavas dosaatoris. Dosaatori eelis on täpne annustamine – 3 vajutust 2 korda päevas tagab piisava valu ja põletikuvastase toime. Pealegi on dosaator hermeetiliselt suletav ning mehaaniline pump tagab tuubi täieliku tühjenemise.

Elu täis liikumist!

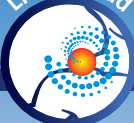
Liigesevalud



Seljavalud



Lihasevalud



Sportitraumad



**M BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Täiendav teave on saadaval müügiloa hoidja Eesti esindusest:
OÜ Berlin-Chemie Menarini Eesti, Paldiski mnt. 27/29 Tallinn 10612.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Fastum®
Ketoprofeen



Näidustus: valu paikne leevendamine pehmete kudede valulike ja põletikuliste seisundite korral.