

# Artroos – kas vanadushaigus?

**Kangeid, valutavaid, tursunud liigeseid peetakse eaga kaasaskäivateks haigustunusteks.**

Liigesekulumus ehk (osteo)artroos on kõige tavalisem liigesehaigus. Enim tabab artroos põlve- ja puusaliigeseid, kuid sagedasti avaldub töbi ka lüli-sambas, öla- ja küünarliigestes ning väiksemates sõrme- ja varbaliigestes. Vanemas eas leitakse artroosi peaaegu kõigil, kuid vaid väikesele osale põhjustab see raskeid vaevusi.

## Miks artroos tekib?

Liigesekulumuse ohutegurid on:

- kõrge iga;
- raske töö või liigeseid tugevasti koormav sport, pidevad ühesugused liigutused;
- liigne kehakaal;
- liigeste vigastused;
- pärlilik soodumus.

Kõhrekahjustusest algav artroos süveneb aeglaselt aastate jooksul. Kõhre

elastsus kaob, see hakkab pragunema, kestendama ning kulub õhemaks. Liigesepeinnad muutuvad karedaks. Mehaaniline koormus ja hõõrdumine hakkavad liigeses tekitama valu. Ülekoormusest või külmetusest võib ajuti tekkida liigese- ja liigeseümbrise põletik. Põletikulised rakud eritavad aineid, mis peale valu ning paistetuse kiirendavad liigese kõhre kahjustumist.

## Tundemärgid

Artroosi tavaline sümptom on liigesevalu, mis tekib ja tugevneb kohe pärast liikuma hakkamist (stardivalu) ning pärast suuremat koormust (koormusjärgne valu). Sõrmeliigeste kohale tekivad suured artroosisõlmed.

Vaevused sõltuvad sellest, millised liigesed haigestuvad. Lüli-samba kaela- ja seljaosas võivad aheneda lülid vahelised luulised avused, kust väljuvad närvijuured, mille tagajärg on kätse- ja jalgadesse kiirgav valu. Puusade ning põlvede artroos häirib käi-

mist, tehes vahel suurt valu. Sõrme-liigeste kulumus muudab käe kohmakaks ja liigutades valuhellaks.

## Kuidas ravida

Osteoartroosi ei ole võimalik välja ravida. Valu leevendatakse valu- ja põletikuravimitega. Kui liiges on pärast koormust ärritatud ning turses, võib sellele asetada külmageeli või külma-koti. Kui turse püsib, tuleb pöörduda arsti poole.

Rasket ja valulikku puusa- ja põlve-liigete artroosi ravitakse tänapäeval tehisiigete paigaldamisega. Koduste vahenditega võib liigesekulumust leevendada nii, et välditakse haige liigese ülemäärast koormamist. Liikudes peab kasutama tugikeppi või -raami, pigem tuleks istuda kui seista, mitte kanda raskusi, vähendada liigset kehakaalu.

Ravivõimlemine säilitab liigete liikuvust.

*Koostatud dr Eevi Pärsiku materjalide alusel*

## Liigesed vajavad glükoosamiini ja kondroitiini.

Liigesehädad on enamasti eakate inimeste probleem, ent üha sagedamini tabavad mitmesugused liigestega seotud vaevused ka järjest nooremaid inimesi.

**Krudisevad, naksuvad, valutavad, turses või kanged liigesed annavad märku, et nendega ei ole kõik korras.**

Vaevused võivad olla põhjustatud liigete ülepingest või raskest tööst. Eakatel inimestel on liigesekaebused sageli tingitud põletikest, ka liigete kulumisest või mitmesugustest kroonilise kuluga haigustest.

**Liigeseprobleemide korral on soovitatav kasutada glükoosamiini ja kondroitiini koos.**

Inglismaal toodetud Jointace® on kaasaegne toidulisand, millel on liigetele vajalike toitainete optimaalne koostis.

- Glükoosamiinsulfaat on kõhre oluline koostisosa, mida toodab ka inimese organism ise. Liigeseprobleemide korral peaks glükoosamiini juurde võtma, sest sel perioodil vajatakse seda rohkem kui organism ise suudab pakkuda.
- Kondroitiinsulfaat on kõhrestruktuuri algaine, mis tagab liigesepeinnade liikuvuse ja elastsuse.
- Ingverijuure-ekstrakt on loodusravis hinnatud kui soojendav ja verevarustust parandav aine, mis toob kergendust ka liigesevalude korral.
- Jointace® sisaldab veel D, E ja C vitamiini, mis on samuti vajalikud kogu organismi ning luude ja liigete terviseks.

Kindlasti on vaja meeles pidada, et tervete liigete säilitamiseks on vajalik mõõdukas keheline aktiivsus, otstarbekas ja tasakaalustatud toitumine ning vajadusel arsti nõuannete järgimine.

**Jointace® on toidulisand, mis sobib kasutamiseks kõigile, kes hoolivad oma liigestest ja tahavad säilitada aktiivset elulaadi.**

# Jointace®

**Terved liigesed - aktiivne elu**

**UUS ON PAREM!**

**Jointace® on kasulik kõigile, kes hoolivad oma liigete tervisest**

- eakad mehed ja naised
- sundasendis töötajad
- aktiivselt liikuvad inimesed

Kasutamine: 1 tablett päevas, pearniis söögikorra ajal, koos klaasi veega.



**Küsi apteegist!**

**VITABIOTICS**  
KUI LOODUS KOHTUB TEADUSEGA

Esindaja Eestis: Taula Pharma OÜ Türi 7, 11314 Tallinn  
Telefon 651 9813 info@taulapharma.ee  
www.vitabiotics.ee