

Põlved ragisevad

REPRO

LUGEJA KÜSIB

Põlved valutavad sageli, liigesed ragisevad. Trepist on raske käia. Pärast pikemat jalgrattasõitu on põlved nii valusad, et ei suuda sammugi astuda. Milles põhjus?

A. S.

Viljandimaalt

Vastab professor

NAOMI LOOGNA

Tegu võib olla osteoartroosi ehk liigesekulumusega, millega võib kaasned ka põletik. Seda haigust esineb sagedamini vanemas eas. 70. eluaastaks on põlveliigeste artroos peaaegu pooltel naistest.

Mis põhjustab osteoartroosi?

- Pärilik soodumus.
- Liigeste ülekoormus liigest kehakaalust, püstjalatööst vm.
- Ealised muutused.
- Liigeste vigastused, mis vahel annavad tunda mitu aastat hiljem.
- Liigesekõhre kaasasündinud arenguhäire.



Kõige selle tulemusena tekivad muutused liigeste kõhrkoes. Kõhr muutub ebatasaseks ja õheneb. Liigestuvate luude pinnad võivad hakata lausa kokku hõõruma, tekitades valu. Iseloomulikud nähud on puhkeasendist tõustes liigese kangus ja valulikkus.

Esimesed sammu on vaevalised, kuid siis lähevad liigesed n-ö käima ja astumine muutub kergemaks.

Põlveliigeste artroosiga võib kaasned hüppe- või puusaliigeste artroos.

Põlveliigeste haiguse süvenemist ja valusid on võimalik vältida. Mida selleks teha?

Kõigepealt tuleb kehakaal normi viia, siis vähenevad kindlasti liigeseartroosist tingitud vaevused.

Lihaste toonuse säilitamiseks on vaja, vaatamata liigeste valulikkusele, liikuda – jalutada, ujuda, kindlasti teha ravivõimlemist spetsialisti juhendamisel.

Põlveliigeseid ei tohi üle koormata. Liigset koormust võib põhjustada jooksmine, hüppamine, liiga pikad jalgrattasõidud, sundasendis viibimine, suurte raskuste tõstmine.

Artroosi puhul hoiatab inimest nn kontrollvalu, mis annab teada, et on oht liigest üle koormata. Valu tekkides tuleb puhata, andes nii liigesele võimaluse taastuda, ja siis tasapisi edasi tegutseda.

Raskeid esemeid ärge üksi tõstke, kutsuge keegi appi.



PRILLI- RAAMID

kuni **70%**

Soodustus kehtib raami ja klaaside koosostul mai lõpuni.

PÄIKESEPRILLID
-30%

Armando Bruno polaroid-
klaasidega päikeseprillid
-50%



WWW.OPTIKA.EE