

Mozgásszervi megbetegedések és megelőzésük

A testmozgás anatómiája

Részlet dr. Sánta János sportorvos, belgyógyász-kardiológus előadásából

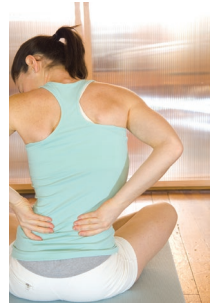
Az ember egész testalkatát, felépítését a csontváz határozza meg, aminek két alapvető feladata a belső szerveink védelme, és a helyváltoztatás, mozgás biztosítása.

Az ember „tervezésekor” mechanikai és élettani dolgokat is figyelembe kellett venni. Ahhoz, hogy mozogni tudjunk, szükséges, hogy a csontok egymáshoz képest el tudjanak mozdulni. Erre az **ízületek** révén képesek.

Az ízület ízületi vápából és ízületi fejből áll. Ezek egymást negatív lenyomatait, és el tudnak egymástól mozdulni. Annak érdekében, hogy ne távolodjanak el egymástól, össze kell ezeket tartani. Erre valók az **ízületi szalagok**. A mozgáshoz szükségesek továbbá az **izmok** is, amelyek amikor összehúzódnak, elmozdítják az ízületet.

Mindenféle mozgás súrlódással jár. Hogy ez ne vezessen kopáshoz, azt az **ízületi porc** biztosítja, ami rugalmas és sima, de erős anyag. Az ízületi tartókban még folyadék is segíti ezt a súrlódásmentes mozgást.

A szivacsos és a tömörállomány mellett még arra is volt gondja a csont „tervezőjének”, hogy létrehozza a csontgerendát. A **csontgerenda** belsejében lévő csatornában futnak a sejteket ellátó hajszálerek. A csontgerendák belső, vasbetonhoz hasonló szerkezete adja a csontok nagy szilárdságát. (Ezek mindig az erőhatás irányába erősítik a csont szilárdságát, de bizonyos fokú rugalmasságot is biztosítanak a csont számára.)



A porc a támasztószövetek közé tartozó közepesen szilárd, rugalmas állományú szövet.

A szervezet egyik legbonyolultabb ízülete a **térdízület**.

Hogy stabilabb legyen az állapota, még belső keresztszalagok is rögzítik a két csontot egymáshoz. Ez a keresztszalag sérülés a focijáték leggyakoribb sérülése.

A csontok folytonos összeköttetés vagy ízület révén kapcsolódhatnak.

Két csont mozgatható kapcsolata az ízület. A csontok ízületi felszínét porc borítja, a két porcfelület között található folyadék az ízületi nedv, amely csökkenti a porcfelületek súrlódását.

Izmainkat izomrostok építik fel. Az izmok lefutásuk közben legalább egy ízületet áthidalnak, ezáltal összehúzódnásuk hozza létre a mozgást. Az izom izomrostokból és izomnyalábokból áll.



A BIYOVISnek egészséges ízületek, csont és izomrendszer esetén is van ajánlata.

A Herba Gold Energiakrém alkalmas sportolás előtt bemelegítő krémként, sportolás után regenerálódásra. De az ízületek karbantartására, kezelésére is ajánlott. Fontos azonban tudni, hogy a krém nem helyettesíti a bemelegítést, amire mindenféle testmozgásnál szükség van!

Sérülések

Rándulás: az ízületben az ízületi végek ideiglenesen eltávolodnak egymástól, de aztán visszacsúszik mindkettő a helyére. Nem törik, nem szakad, csak egy rövid erőbehataásra eltávolodik egymástól. Ilyenkor kisebb sérülések következnek be, aminek következtében vizenyő alakul ki az érintett helyen részben szövetközi nedvből, részben vérből. Ez fájdalmat és mozgáskorlátozottságot okoz.

Ficam: a csontok ebben az esetben eltávolodnak egymástól, tehát elhagyják az ízületben a megfelelő íz vápát, és egymástól eltávolodnak a csontvégek. A csontok nem törtek el, viszont kimozdult a két vég egymáshoz képest. A csontvégeket vissza kell helyezni az ízületekre.

Törés: itt már a csontok folytonossága megszakad, részben lágyszöveti sérüléseket okozva.

Szakadás: a csontról leválnak a szalagok, az ízület instabillá válik, és a csontok egymáshoz képest könnyedén el tudnak mozdulni.

Teniszkönyök: a karizmok a könyököt tartó csontokon tapadnak. Túlerőltetés esetén erős könyöktáji fájdalom alakul ki. Ezt rögzítéssel kell gyógyítani.

Agyrázkódás: a földön fekvő embernél kicsit hátra kell billenteni a nyakat. Ezzel megakadályozzuk a fulladást.



Sportsérülés esetén javallt:

Nyugalomba helyezés, hűtés (jegelés), fájdalomcsillapítás

A jég hűtő hatása a mélyebb szövetekben is érvényesül, összehúzza az ereket, és megakadályozza, hogy az ízületbe a szövetek közé szöveti nedvváladék kerüljön. Azonnal a sérülés után meg kell kezdeni a jegelést, és az első 48 órában ismételni egészen addig, amíg a fájdalom nem csökken és a duzzanat meg nem szűnik.

Rögzítés: a sérült testrész rögzítése rugalmas pólyával, vagy más eszközzel történik, ami megakadályozza a csontok egymástól való eltávolodását. Ezt a sérülést követően azonnal meg kell tenni, majd röntgen alapján dől el, hogy milyen beavatkozásra van szükség.

Deformitások

Spondylosis: a gerinc degeneratív betegsége (gerincropás, lumbágó, gerinc meszesedés stb...) Az ízületek deformálódnak, a gerincsigolyák közül kitüremkedő idegyökök nyomás alá kerülnek. Ez nagyon fájdalmas, kezelése komoly kihívás.

Arthrosis, ízületek deformálódása: a meszesedés és életkor előrehaladásával bekövetkező torzulások által.

Kezelés: hagyományos orvostudomány

- antireumatikumok (szteroid, nonszteroid), izomrelaxáns
- fizikoterápia – fizikai törvényszerűségek alkalmazásával használt gyógy mód, elektromos úton különböző anyagokat juttatunk be az izmok, ízületek területére

BIYOVIS termékei közül ajánlom: Zöldhéjú kagyló kapszula

Ízületi porcok alkotóelemeit tartalmazza, természetes formában. Tengeri állatok porckivonataiból készítik. Zúzódasok, rándulások, ficam, de kopásos foglalkozási ártalmak esetén is jótékony hatású. Sérülések megelőzésére is ajánlott az egészséges táplálkozás és a testmozgás mellett.



Sportolói táplálkozási piramis

Alapját a folyadékok képezik. Minden embernek megfelelő mennyiségű folyadék bevitelre van szüksége, ez idős korban is fokozott figyelmet követel. Az egészséges szervezetnek naponta másfél-két liter folyadékra van szüksége, de ez az igény melegben, vagy fizikai munka hatására megnő.

Az elégtelen folyadékbevitel különböző károsodásokat okozhat még egészséges szervezetben: vesebántalmakat, gyorsítja az öregedés folyamatát.

Folyadékigény testmozgás esetén: ha például kocogni indulunk, a mozgás megkezdése előtt két órával fél liter folyadékot el kell fogyasztani, majd edzés alatt 15-20 percenként további 1,5-3 dl víz elfogyasztására van szükség a mozgás intenzitásától függően. Edzés után a folyadékvesztés függvényében további folyadékigény jelentkezik: elveszített testsúly-kilogrammonként 5 dl izotóniás ital elfogyasztása javallt.

A táplálkozás alapját a kenyér és gabonafélék, tehát a szénhidrátok képezik. A következő lépcsőben a zöldség, főzelékfélék, gyümölcsök állnak. Megfelelő mennyiségben tejtermékekre is szükség van a fehérje és kalcium miatt, plusz további fehérjebevitel szükséges húsok, hal, tojás és különböző magok formájában. A csúcson a direktzsírok, a különböző olajok és az édesség fogyasztása áll, vagyis erre van a legkisebb mértékben szüksége a szervezetünknek.

A fehérjepor fogyasztásával nagyon kell vigyázni! Sportolóknak, egészséges emberi szervezetnek sincs szüksége különösen nagy fehérje bevitelre. Az igény napi 1.2-1,4 gramm, és az a legjobb, ha természetes formában jut be a szervezetbe.

Zsírokra az energia bevitel, a zsírban oldódó vitaminok felszívódása és különböző hormonok „készítése” miatt is szükség van.



Hogyan táplálkozzunk egészségesen?

Helyes arányok: 60 százalék szénhidrát, 25 százalék zsír, 15 százalék fehérje. Ez a gyakorlatban 40 százalék pékáru, 30 százalék hús, tej, 30 százalék zöldség-gyümölcsöt jelent.

Magas szénhidrát és alacsony zsír, fehérje, valamint rost tartalmú élelmiszer kell a mozgáshoz.

Testedzés után a legfontosabb a folyadékfogyasztás mellett feltölteni a szénhidrát raktárokát.

Edzés után fél órának el kell telnie, majd másfél gramm szénhidrátot kell testsúly-kilógrammonként elfogyasztani. A zsírt, fehérjét és szénhidrátot komplexen pótolni kell. Ajánlott a teljes kiőrlésű pékáru, a zöldség, gyümölcs, sovány zsírok, olajos magvak, tejtermékek. Kerüendő a nassolás, édességek, gyorséttermek.

Vitaminok: fogyasztásukkal kapcsolatban sok a tévhit, a legjobb természetes formában fogyasztani, de sajnos a táplálékkal már nem tudjuk bevinni a szervezet számára szükséges mennyiséget.

Kreatin: egy természetesen előforduló aminosav. A legtöbb kreatin a vázizomzatban található. Leginkább húsból, halból és egyéb állati eredetű élelmiszerekből pótolhatjuk.

Karnitin: B-vitamin féleség. Fizikai terhelés kapcsán az energiamobilizálásában segít.

Egészséges testmozgás

A testmozgás élettani hatásai: keringés támogatása, csökken a vérnyomás, nő a légzőszervek anaerob kapacitása, fokozódik az anyagcsere.

Testsúlycsökkentő hatása mellett jótékony a pszichére, relaxál, hangulatjavító, stresszoldó. Csökkenhetnek az ízületi panaszok, az izomrostok megvastagodnak, erősödnek a végtag izmok, az ízületek, az ízületi szalagok.

A testmozgás a keringéstől a cukorbetegségig, a hypertóniától egészen a rák megelőzéséig bizonyítottan előnyös. Késlelteti az öregedést, fejleszti a mentális egészséget, fokozza a szexuális teljesítőképességet.

A rendszeres mozgás izmokra gyakorolt hatása: amikor az ember rendszeresen mozog, a hajszálerek közül azok is megnyílnak, amelyek egyébként zárt állapotban vannak. Így adott izomcsoportra több vérmenyiség jut, hatékonyabb lesz a vérellátás, az izmok több tápanyagot kapnak, ezért nő az izomszövet, és a szövet tömege. Ugyancsak nő az izomtónus, csökkennek a gerincízületi panaszok és gazdaságosabbá válik az anyagcsere.



A megfelelő folyadékbevitel itt is fontos! A testsúlyvesztés 150 százalékát kell pótolni megfelelő formában a testmozgás után.



A BIYOVIS termékei közül ajánlom:

Ízületeink, csontjaink egészségéért a Coral + Calcimax kapszula fogyasztása ajánlott.

Ca, K1, D vitamin van benne.

Ahhoz, hogy a Ca beépüljön a csontokba, ezekre a vitaminokra szükség van.

Hosszú távú hatás: csonttrikulás, csonttörés megelőzése.

Magnemax kapszula:

nemcsak a végtag, hanem a szívizomok szempontjából is nagy szerepe van a Káliumnak és a Magnéziumnak.

Ez utóbbi hiánya izomgörcsöket, szívritmus zavarokat okozhat, de az idegejt működéséhez is szükség van Magnéziumra. Ha a szervezet folyadékot veszít, a megfelelő Magnézium bevitelről gondoskodni kell. Nem csak a vízhajtó tabletták, hanem más anyagok is kihajtják, például a koffein, de, az alkohol is vízhajtó hatású.



Cordia Q10 kapszula:

Coenzim – Q10-zel, Béta-karotin, E és C-vitamin, valamint Szelén tartalommal. A szív, és a rétegizmok szempontjából rendkívül fontos! Az energiatermelés hatékonysága, a szív és végtagizmok teljesítménye nő, megőrzi a koszorúerek rugalmasságát. A megfelelő Coenzim Q-10 adagolás játékonan hat a keringési rendszerre (szív, erek) állapotára, továbbá csökkenti a tüdő és a vese öregedési folyamatait.

Egészséges élet filozófiája:

- céltudatosság – minden fejben dől el – mit akarok tenni*
- tudományos megalapozottság – élettani ismeretek*
- szélsőségek kerülése*