

С наступлением лета большинство людей стремится отдыхать активно, работать на даче. Но из-за непривычных нагрузок у них нередко появляются боли в спине и суставах. Как сохранить здоровье и не потерять работоспособность?

Пагубные перегрузки

Боли в спине и суставах появляются, прежде всего, из-за того, что ослабленные за зиму горожане не рассчитывают собственных силы. В группе риска – дачники, представители сидячих профессий (водители, учителя, офисные сотрудники), а также люди с избыточным весом. Непомерная нагрузка становится испытанием для хрящевой ткани суставов и позвоночника. И далеко не всегда она выдерживает эту проверку.

Чтобы предупредить боль в спине и суставах, необходимо втягиваться в нагрузки постепенно. Не рекомендуется держать предметы на вытянутых руках и поднимать их, нагнувшись. Для поднятия предмета лучше сесть на корточки, а потом встать вместе с ним. Особую опасность представляет подъем тяжестей с одновременным поворотом в сторону.

Желательно избегать длительного сидения или стояния в одной позе, нахождения в согнутом положении при работе на огороде. Такие позы ухудшают приток крови к больным суставам и перегружают позвоночник, вследствие чего ухудшается питание хряща. При поражении суставов рук следует ограничить отжим вручную тяжелых вещей.

Поясницу и суставы необходимо держать в тепле. Если у человека уже были приступы болей в спине, ему рекомендуется во время нагрузок и дачных работ пользоваться ортопедическим поясом. Но его надо надевать эпизодически, иначе могут атрофироваться мышцы поясничного отдела позвоночника.

«Дачные» суставы



При заболеваниях суставов также существуют специальные приспособления, назначаемые специалистом. Супинаторы, наколенники уменьшают травмы хряща. При остеоартрозе и остеохондрозе также полезны массаж, магнитотерапия, лазеротерапия, грязелечение.

Не надо также забывать и о собственном, мышечном корсете. Лучше всего в деле тренировки мышц помогает лечебная физкультура и плавание.

Опасные обезболивающие

Обычно при обострении заболевания и появлении болевых ощущений люди прибегают к помощи нестероидных противовоспалительных препаратов. Однако эти средства только снимают воспаление и боль, при этом, практически не влияя на состояние суставного хряща, а иногда и ускоряя его разрушение. Важно и то, что в результате использования противовоспалительных средств у многих могут появиться се-

рьезные побочные эффекты: боли и неприятные ощущения в желудке, вплоть до развития язв и желудочных кровотечений. Возможно также негативное действие этих препаратов на печень, почки и другие органы.

Важная профилактика

Более правильным и современным подходом является не лечение уже возникшего болевого синдрома, а профилактика и остеоартроза суставов и остеохондроза позвоночника. Для этого используется особая группа продуктов – хондропротекторы. Основная цель их использования – предупреждение разрушения хрящей суставов и позвоночника.

Самыми используемыми веществами из группы хондропротекторов являются хондроитин и глюкозамин. Именно они являются «строительным материалом» для суставов, удерживают в хрящевой ткани воду, повышают ее упругость и не дают ей разрушаться.

Как и у всех продуктов с профилактической направленностью, эффект хондропротекторов заметен не сразу. Но нередко пациенты отмечают, что уже после первой-второй недели использования они могут отказаться от обезболивающих таблеток или снизить их дозы. При этом для получения ощутимого результата требуются два-три курса приема хондропротекторов. По назначению врача и в зависимости от свойств препарата сроки лечения можно менять.

Нюансы выбора

При подборе хондропротектора необходимо всегда учитывать качество и обращать внимание на дозировку хондроитина и глюкозамина. Продукт должен соответствовать стандартам качества и обеспечивать адекватный уровень потребления действующих веществ.

Современным требованиям по качеству и дозировке в полной мере отвечает биологически активная добавка к пище Глюкозамин Максимум.

Он на 100% обеспечивает суточную потребность в глюкозамине, и на 60% - в хондроитине.

Биологически активная добавка к пище Глюкозамин Максимум имеет натуральное происхождение, так как его основу составляют хрящи крупного рогатого скота и компоненты панцирей ракообразных. Препарат отличается высокой безопасностью и хорошей переносимостью, а также, что немаловажно, доступной ценой. При этом Глюкозамин Максимум производится в Нидерландах, а значит, отвечает Европейскому стандарту качества. Принимать Глюкозамин Максимум следует по 1 таблетке в день во время еды. Курс приема составляет всего 2 месяца. Именно курсовое применение обеспечивает питание и защиту суставов, способствует улучшению состояния при болях в позвоночнике, скованности в движениях, воспалении и хрусте суставов.

БАД К ПИЩЕ. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ «НА НОГАХ» – серьезная нагрузка для суставов

Максимально простое решение для легкости в каждом движении!



Ежедневно на суставы приходится нагрузка, в 3-5 раз превышающая вес тела.

Неудивительно, что со временем суставы изнашиваются.

1 таблетка в день – 1 упаковка в месяц

- Глюкозамин поддерживает эластичность хряща, помогает восстанавливать сустав.
- Хондроитин препятствует дегенерации хряща, обеспечивает гибкость и упругость суставов.

Глюкозамин Максимум производится в Нидерландах по стандарту GMP.



VALEANT

000 «ВАЛЕАНТ», Россия, 115162, г. Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. 5. Тел./факс: +7 495 510 2879. www.valeant.com

