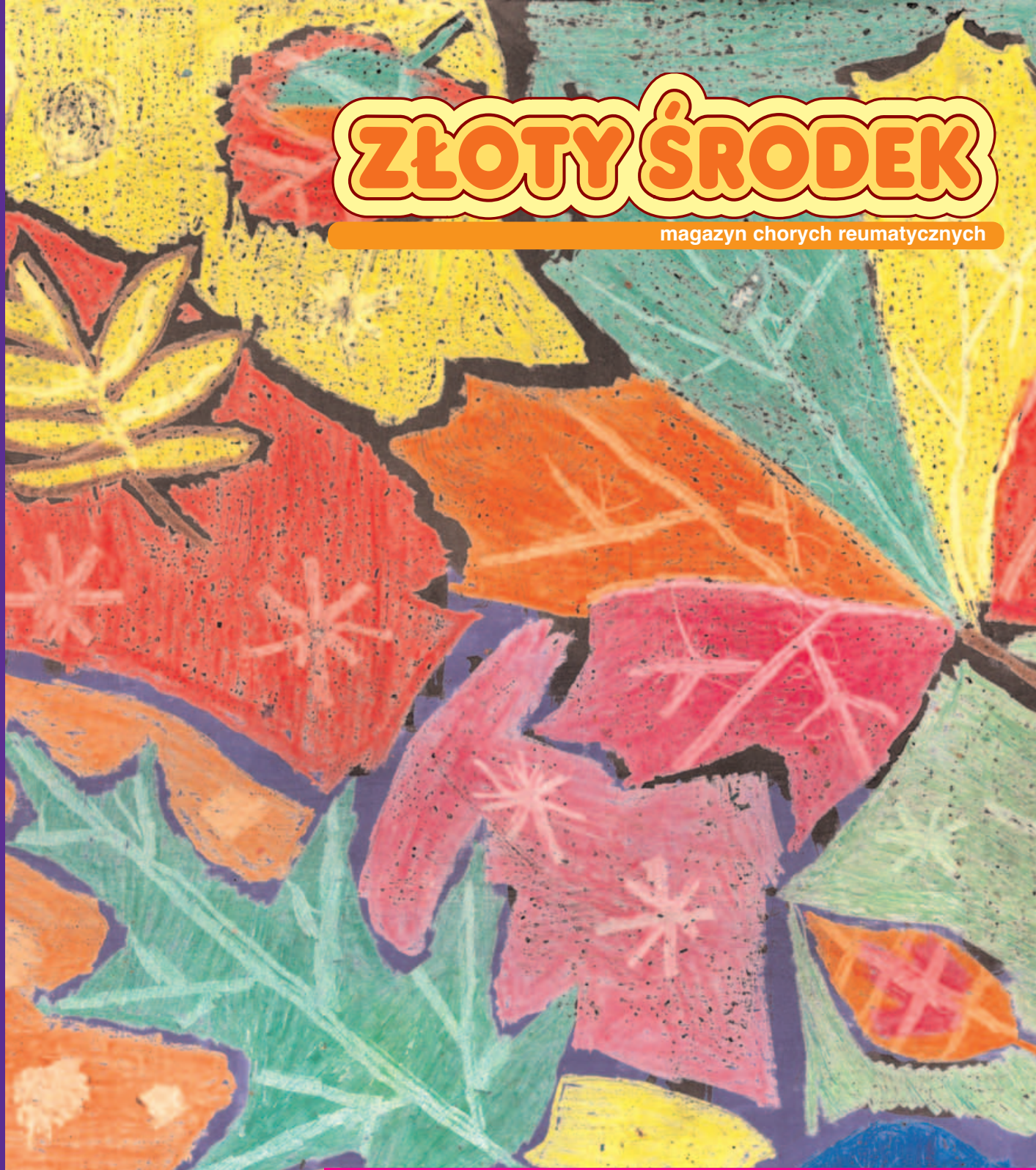
15
2/2006

ZŁOTY ŚRODEK

magazyn chorych reumatycznych



- Nowoczesne leczenie chorób reumatycznych
- Ćwiczenie a reumatyzm
- Konkurs Stena 2007

cena 4,50zł
3,60zł dla członków

ISSN
1643-9430

Lato minęło bezpowrotnie. Tym razem albo było za sucho i za gorąco, albo za mokro. Ale było. Pogoda spowodowała, że część planów przesunęliśmy na przyszłość. Obiecywaliśmy sobie po lecie wiele. Mieliśmy dużo planów na później, kiedy będzie ciepło i pogodnie. Kiedy będziemy mieli więcej sił po długiej i ciężkiej zimie. Ale i latem nie czuliśmy się najlepiej.

Na ćwiczenia było za gorąco, na spacery również. Tegoroczne lato było jak żart zrobiony tym, którzy marzyli o prawdziwym wypoczynku i realizacji odłożonych planów.

Niektórzy z nas poczuli się gorzej, zdali sobie sprawę ze swojej ułomności, z przemijającego czasu i postępującej choroby.

Samoświadomość jest ważna, ale ważniejsze jest zdawanie sobie sprawy z własnych możliwości i cieszenie się dniem dzisiejszym. Robienie planów jest tym, co otwiera nas optymistycznie na przyszłość. Ale to dzień dzisiejszy jest najważniejszym momentem naszego życia. Jest to chwila, która trwa i od nas samych zależy, czy będziemy chcieli zatrzymać ją jak najdłużej, czy pragnęli, by jak najszybciej odeszła w przeszłość, licząc na lepsze.

Wiedzieć więcej... Gdy wiesz więcej na temat swojej choroby, nie oznacza to wcale, że musisz siebie sobie wyobrażać jako osobę niepełnosprawną, zależną od innych. Wiesz więcej, a więc łatwiej możesz kreować swoją przyszłość. Jesteś świadomy, czego chcesz uniknąć w przyszłości. Szukasz więc sposobów, jak uniknąć zależności od innych. Poszukujesz w sobie tej lepszej strony własnego „ja".

Co mogę dać innym, gdy nie będę mógł jak dawniej przygotować obiadu, posprzątać mieszkania? Czy jestem ważny w rodzinie dlatego, że potrafię ułatwić życie innym? Czy dlatego, że po prostu jestem i dzielę się moimi radościami i smutkami z najbliższymi?

Jestem świadomy tego, że nie mogę najbliższych narażać na opiekę nade mną. A jeżeli będzie to konieczne, muszę być świadomy tego i oni także, że uczyniłem wszystko, aby jak najdłużej być niezależny.

Codzienny ruch, otwarcie na świat, realizacja własnych planów. Ta godzina dziennie na wsłuchanie się w siebie samego i zrobienie bez pośpiechu czegoś tylko dla siebie. Pamiętaj, że jesteś tak samo ważny dla siebie, jak Twoi najbliżsi. Dobre samopoczucie, zadowolenie z życia, uśmiech są tym, co buduje dobry świat. Mało kosztuje, a daje dużo.

Małe rzeczy, które tworzą życie... Uśmiech, dostrzeżenie potrzeby bliźniego, spotkanie z przyrodą czy sztuką, wyjście poza siebie, poza swoją chorobę, otwarcie na świat.

Nie pozwól, aby wszyscy żyli Twoją chorobą. Szkoda życia.

Tegoroczny Światowy Dzień Reumatyzmu odbywa się pod hasłem: „Bądź aktywny! Ruszaj się!". Bądź aktywny – to myśl o sobie. Ruszaj się – to ćwicz. Pamiętaj ruch może zastąpić lek, natomiast żaden lek nie jest w stanie zastąpić ruchu. Ruch mniej kosztuje i nie niesie działań ubocznych jak leki.

A więc warto się ruszać i znaleźć w aktywności fizycznej radość życia i zadowolenie, że robi się coś dobrego dla siebie.

Będąc zadowolonym żyje się łatwiej, bo ma się dystans do wielu spraw, nawet tych najbardziej codziennych, a przez to koniecznych i sprawiających różne trudności.

Kto powiedział, że aktywność fizyczna jest tylko dla zdrowych i młodych? Że w starszym wieku nie wypada. Nie wypada być niesprawnym na własne życzenie, bo świadczy to jedynie o braku odpowiedzialności, a to nie świadczy dobrze o dojrzałym człowieku.

Pomyśl o sobie i zacznij o siebie dbać! Najwyższa pora...

Jolanta Grygielska
Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków
http://reuma.idn.org.pl
e-mail: reuma@idn.org.pl

W NUMERZE:

ZŁOTY ŚRODEK

NAUKA

str. 4 **Nowoczesne leczenie chorób reumatycznych**
doc. Lidia Rutkowska-Sak

PRAKTYKA

str. 7 **Bądź aktywny - - Ćwiczenia a reumatyzm**
Materiały na Światowy Dzień Reumatyzmu 2006

str. 17 **Zdrowe śniadanie**
Przepisy na każdy dzień

str. 18 **BMI - sprawdź swoją wagę**

LEKTURY

str. 19 **Wyżywienie w chorobach reumatycznych**
dr Girsas Kaganas
(fragment książki „Domowe leczenie reumatyka“)

PROFILE

str. 21 **Reumatycy**

str. 21 **Psycholog i dziecko**
Joseline Pampaluchi

str. 23 **Konkurs Edgara Stena 2007**
Marcin Stanios

W SKRÓCIE

str. 25 **Wizyta w Szwecji**

str. 25 **EULAR 2006**

str. 26 **Zaprosili nas...**

KĄCIK POEZJI

str. 6 **Idziesz ze mną**
Wiesław Janusz Mikulski

str. 6 **Mogę odejść w jesień**
Zaza Wilczewska

ROZRYWKA

red. Jerzy Kaleta

str. 27 **Krzyżówka**

str. 27 **Homonim**

ZŁOTY ŚRODEK

Wydawca:
Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków przy współpracy Instytutu Reumatologii w Warszawie

Rada programowa:
prof. dr hab. med. Stanisław Luft
prof. dr hab. med. Anna Romicka
dr med. Elżbieta Eyman
dr socj. Bożena Moskalewicz
mgr Jolanta Grygielska

Redaktor:
Jolanta Grygielska

Projekt logo: Marek Happach

Przygotowanie do druku:
Opracowanie graficzne, skład.
KANN-PRESS, tel. 615 51 64

Druk:
Zakład Poligraficzny Jerzy Kink
04-837 W-wa, ul. Gierdawska 4
tel. 615 72 71, 615 74 53

Adres redakcji:
02-637 Warszawa, Spartańska 1
tel. (022) 844 42 41 w. 352

Adres do korespondencji:
Redakcja magazynu ZŁOTY ŚRODEK
02-637 Warszawa, ul. Spartańska 1

Zastrzegamy sobie prawo do adiustacji, skrótów oraz zmian tytułów.
Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń.

„Złoty Środek“ do nabycia w stowarzyszeniach i w prenumeracie. Prenumerata roczna 18 zł.
Wpłaty na konto Stowarzyszenia Reumatyków i ich Sympatyków w PKO BP S.A. IX O/Warszawa nr 36 1020 1097 0000 7902 0105 9500. Prenumerata za rok 2006 obejmuje również dwa numery wydane w roku 2007.

W numerze zostały wykorzystane rysunki pacjentów - dzieci i młodzieży, uczniów szkoły działającej przy Klinice Wieku Rozwojowego I. R. w Warszawie - bardzo dziękujemy.

Doc. dr hab. n. med. Lidia Rutkowska-Sak
Instytut Reumatologii w Warszawie

NOWOCZESNE LECZENIE CHORÓB REUMATYCZNYCH.

DOTYCHCZASOWE DOŚWIADCZENIA I PERSPEKTYWY

Nazwą „choroby reumatyczne" określa się obecnie blisko 150 jednostek chorobowych. Dotyczą dorosłych i dzieci. Różnią się etiologią, obrazem klinicznym, rokowaniem i sposobem leczenia. Dla chorób o znanej etiologii[1], metody leczenia są w zasadzie ustalone i jedynie udoskonalane. Dotyczy to np. infekcyjnych chorób narządu ruchu i zmian w narządzie ruchu w przebiegu m.in. chorób metabolicznych, nowotworowych, uogólnionych infekcyjnych.

Największe problemy lecznicze stwarzają te choroby reumatyczne, których etiologii nie znamy. Prace naukowców skupiają się więc na wniknięciu, poprzez leczenie, w złożony patomechanizm tych chorób, blokując rozwój objawów klinicznych. Najważniejsze jest wczesne ich rozpoznanie, a złożoność obrazu klinicznego utrudnia je, bowiem wiele innych chorób przyjmuje „maski" chorób reumatycznych.

Poza tym trudny jest dostęp do reumatologów, dobrze wyposażonych laboratoriów diagnostycznych i pracowni diagnostyki obrazowej, wyposażonych nie tylko w dobrej jakości aparat rtg. Wczesne zmiany w stawach i tkankach okołostawowych widoczne są jedynie w aparacie ultrasonograficznym o wysokiej rozdzielczości lub rezonansie magnetycznym.

Dotychczas potwierdzono genetyczne predyspozycje do wielu z tych chorób. Podkreśla się role czynników środowiskowych, płci. Uzyskano informację o roli poszczególnych komórek, układów i zachodzących między nimi reakcji w powstawaniu procesów zapalnych. Dane te służą między innymi do doskonalenia metod terapeutycznych w tych chorobach.

W większości tych chorób, procesem zapalnym, oprócz stawów, objęte są narządy wewnętrzne (układ krążenia, oddychania, pokarmowy, krwiotwórczy, moczowy) oraz skóra, tkanka podskórna, narząd wzroku, układ nerwowy centralny i obwodowy. Dotychczasowe doświadczenia wykazały, że stosowane przez wiele lat farmakologiczne metody lecznicze, polegające na podawaniu leków stopniowo od najsłabszych do najsilniejszych (często bardziej toksycznych) były niewłaściwe. Choroba postępowała i oprócz trwałych deformacji stawów i niepełnosprawności rozwijały się uogólnione ciężkie powikłania układowe.

Stopniowo leczenie farmakologiczne stało się więc bardziej agresywne już we wczesnych okresach chorób, zwłaszcza w postaciach ciężkich, źle rokujących. Choć nadal swoje właściwe miejsce zajmują w terapii chorób reumatycznych – klasyczne niesteroidowe leki przeciwzapalne lub glikokortykosteroidy, a także leki immunosupresyjne czy np. inne leki modyfikujące przebieg choroby w reumatoidalnym zapaleniu stawów, przełomem w reumatologii stało się wprowadzenie do leczenia tzw. leków biologicznych. Stosuje się je w coraz większej grupie chorób reumatycznych z dobrym skutkiem u chorych, u których nie uzyskuje się dostatecznie szybko remisji choroby, po zastosowaniu standardowego leczenia.

Perspektywy leczenia chorób reumatycznych zależą więc od wczesnego właściwego rozpoznania, szybkiego wdrożenia farmakoterapii, która doprowadzi do remisji choroby oraz właściwie prowadzonej równolegle fizjoterapii, psychoterapii, pielęgnacji. W przeciwnym przypadku koszty leczenia chorób reumatycznych będą rosły. Od kilku lat propaguje się konieczność działania tzw. zespołów terapeutycznych, złożonych z lekarza reumatologa i lekarza rehabilitacji, fizjoterapeuty, pielęgniarki, psy-

1 pochodzenie (przyp. red.)

chologa, pracownika socjalnego. Bardzo ważna jest edukacja pacjenta. Mimo znacznych kosztów takiego leczenia wraz z kosztami wczesnej diagnostyki jest to wbrew pozorom tańsze od kosztów, które są generowane przez późne rozpoznanie i niewłaściwe leczenie tzn. kosztów utrzymywania, przez lata, rosnącej rzeszy osób niepełnosprawnych i wieloletnich nakładów na mało efektywne, długotrwałe i późne leczenie.

Dotychczasowe doświadczenia w leczeniu chorób reumatycznych pozwoliły na opracowanie pewnych standardów postępowania farmakologicznego, które także w Polsce są publikowane i uaktualniane.

Jeżeli chodzi o farmakoterapię w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS) o łagodnym przebiegu stosuje się niesterydowe leki przeciwzapalne (NLPZ) oraz leki modyfikujące przebieg choroby czyli tzw. leki podstawowe (LMPCH). Czasem konieczne jest podawanie glikokortykosteroidów (GKS)[2] do- lub okołostawowo.

NLPZ i GKS choć działają szybko i silnie przeciwbólowo i przeciwzapalnie nie hamują destrukcji stawów w tej chorobie. LMPCH działają wolniej przeciwzapalnie, ale hamują destrukcję stawów. Do LMPCH zaliczamy metotreksat, leflunomid, cyclosporynę, sulfasalazynę, azatioprynę, sole złota, D-penicylaminę, chloropirynę.

W przypadku ciężkiego klinicznie przebiegu RZS musimy niekiedy zastosować glikokortykosteroidy nie tylko miejscowo, ale ogólnie, oraz terapię kombinowaną kilkoma LMPCH.

W przypadku nieskuteczności tego leczenia stosuje się leczenie tzw. lekami biologicznymi, z których w Polsce zarejestrowane są trzy: adalimumbab (Humira), etanercept (Enbrel), infliximab (Remicade). Zarejestrowane w Polsce leki biologiczne są tzw. blokerami TNF-∝, cytokiny prozapalnej, bardzo istotnej w inicjacji i podtrzymywaniu procesu zapalnego w RZS. Tzw. leki biologiczne chociaż nie likwidują przyczyny choroby, wnikają najgłębiej w początkowe fazy procesu zapalnego – blokując go. LMPCH, NLPZ oraz GKS działają na etapie już późniejszych faz procesu zapalnego.

Logicznie rozumując, leki biologiczne powinny być więc stosowane we wczesnych fazach RZS. Stosowanie ich dopiero w przypadku nieskuteczności innego leczenia uwarunkowane jest przede wszystkim ceną. Stosowane powinny być w wysokospecjalistycznych ośrodkach reumatologicznych. Nie wszyscy chorzy mogą je przyjmować i jak każde leki mogą mieć działanie niepożądane, a to przede wszystkim uczynnienie „uśpionych" infekcji np. gruźlicy. Oczywiście NLPZ, choć nie da się w RZS wyłączyć ich z leczenia, też wywołują działania niepożądane. Wśród nich wybiórcze inhibitory enzymu cyclooxygenazy 2 (COX-2)[3], przede wszystkim odpowiedzialnego za proces zapalny, działają niekorzystnie m.in. na układ sercowo-naczyniowy. Nieselektywne inhibitory COX-2 wywołują m.in. zapalne zmiany w przewodzie pokarmowym, stąd przy ich stosowaniu należy rutynowo stosować leki gastroprotekcyjne[4] w postaci tzw. inhibitorów pompy protonowej.

Także GKS stosowane przewlekle nie są pozbawione działań niepożądanych. Mogą powodować cukrzycę, nadciśnienie, zaćmę, przedwczesną miażdżycę, otyłość, osteoporozę, owrzodzenie żołądka, zmiany skórne, przedwczesne zarastanie chrząstek stawowych u dzieci. Jednakże stosowanie małych dawek GKS jest często bardzo pomocne w farmakoterapii RZS. Duże dawki GKS są niezbędne w leczeniu choroby Stilla u dorosłych, uogólnionej postaci młodzieńczego idiopatycznego zapalenia stawów u dzieci lub RZS powikłanego np. zapaleniem naczyń i innych.

Chociaż młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów (MIZS) nie jest dosłownym odpowiednikiem RZS u dorosłych, kilka z postaci MIZS jest leczonych podobnie jak RZS u dorosłych.

Należy pamiętać, że nie wszystkie leki stosowane w RZS u dorosłych są zareje-

2 potocznie zwane sterydami (przyp. red.)
3 tzw. koksyby (przyp. red.)
4 leki osłonowe na przewód pokarmowy (przyp. red.)

strowane u dzieci, np. wśród leków tzw. biologicznych jedynie etanercept.

Leczenie dzieci chorych na MIZS wymaga bardzo dużego doświadczenia.

W zesztywniającym zapaleniu stawów i łuszczycowym zapaleniu stawów u dorosłych i w wieku rozwojowym farmakoterapia polega na zahamowaniu procesu zapalnego i nie dopuszczeniu do powikłań w narządach wewnętrznych i narządzie wzroku. Nie udowodniono, żeby któryś z leków powstrzymywał destrukcję stawów w tej chorobie. Stosuje się NLPZ, sulfasalazynę, metotreksat, GKS miejscowo, a przy dużej aktywności choroby ogólnie, a także wymienione leki biologiczne.

W toczniu rumieniowatym układowym (TRU) u dorosłych i w wieku rozwojowym, lekiem z wyboru są glikokortykosteroidy, których dawka zależy od aktywności choroby. Stosujemy ponadto w ciężkich postaciach choroby cyklofosfamid, azatioprynę, cyklosporynę, rzadko mykofenolan mofetylu, metotreksat. Niekiedy zaburzenia chorobowe wymagają zastosowania plazmaferezy.

Przy małej aktywności choroby stosujemy leki antymalaryczne i wspomagająco NLPZ. W TRU u dorosłych w trakcie badań są nowsze leki biologiczne.

W twardzinie układowej u dorosłych farmakoterapia podstawowa obejmuje D-penicylaminę, cyklofosfamid, metotrexat, cyclosporynę, interferon-$\propto$. Stosowanie GKS jest kontrowersyjne. Niekiedy chorzy wymagają zastosowania plazmaferezy czy też fotoforezy.

W wieku rozwojowym, w twardzinie rzadko stosuje się D-penicylaminę, zaś znacznie chętniej niż u dorosłych GKS.

Farmakoterapia podstawowa choroby reumatycznej wymaga uzupełnienia farmakoterapią, zależną od ujawniających się klinicznie objawów miejscowych, uogólnionych bądź wybiórczo narządowych. Leczenia farmakologicznego wymagają oczywiście powikłania tych chorób. Należy jeszcze raz podkreślić, że najważniejsza jest wczesna diagnostyka tych chorób, edukacja chorego, a potem szybkie, skuteczne, kompleksowe leczenie, w którym farmakoterapii towarzyszy fizjoterapia, pielęgnacja, psychoterapia, opieka socjalna, niekiedy leczenie chirurgiczne.

KĄCIK POEZJI

* * *

idziesz ze mną
krok w krok
wśród słońca
w niepogodę

gdy kończy się
zaczyna rok
gdy ciepłem otula słońce
i kiedy wieje chłodem

idziesz ze mną
rok w rok
wśród słońca
i jesteś pośród nocy

trzymam się wiernie
Twoich rąk
i patrzę
w Twoje oczy ...

Wiesław Janusz Mikulski

* * *

mogę odejść w jesień
słuchając etiud Chopina
wyciszenie
wstrzymanie oddechu zmysłów
i niebo dźwięków
ogarnia harmonią
duszę i ciało
są teraz razem
w okamgnieniu
jestem bliżej siebie

Zaza Wilczewska

BĄDŹ AKTYWNY![1]

ĆWICZENIA A REUMATYZM

Wstęp

W każdym wieku można zachorować na **reumatyzm**. Potocznie określanych jest tak ponad 200 różnych chorób uszkadzających mięśnie, kości i stawy. Wspólnym objawem dla większości chorych reumatycznych jest ból. Może on być przyczyną i głównym wytłumaczeniem, dlaczego ludzie unikają ćwiczeń. Jednocześnie wiadomo jest, że regularne i odpowiednie ćwiczenia dają nieocenione korzyści reumatykom. Wśród tych korzyści warto zaznaczyć:

- lepszą ruchomość stawów i większy zakres ruchu
- radzenie sobie z bólem
- wzmocnienie mięśni i kości
- mniejszą sztywność i mniejsze przykurcze stawów
- spowolnienie postępu choroby
- podniesienie poziomu energii i polepszenie ogólnego samopoczucia
- zmniejszenie wagi/kontrola wagi ciała
- zwiększenie szacunku do siebie i pozytywne spojrzenie na życie

Każdy z nas jest inny, dlatego też ćwiczenia, które mogą pomóc jednej osobie, mogą być nieodpowiednie dla drugiej. Dlatego skonsultuj się z lekarzem lub rehabilitantem przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Czym są ćwiczenia i jak je wykonywać?

Ćwiczenia wykonuje się według zasady stopniowego zwiększania. Oznacza to, że wykonując niewiele więcej ruchu niż zazwyczaj lub zmieniając sposób wykonywania ruchu, ciało powinno się do tego przystosować stopniowo.

Rozciąganie mięśni może pomóc w zwiększeniu lub utrzymaniu dotychczasowego zakresu ruchu, zwiększyć lub utrzymać elastyczność i giętkość ciała oraz zachować ruchomość stawów. (rys.)

Przez dołożenie dodatkowego ciężaru czy oporu zwiększa się **siłę** mięśni. Silniejsze mięśnie pomagają utrzymać stawy i właściwą postawę. Nie potrzebujesz specjalnego wyposażenia. Przeciwdziałając grawitacji czy poruszając się pod wodą, pokonujesz dodatkowy opór.(rys.)

Ważnym jest, aby wykonywać ćwiczenia zwiększające siłę i rozciągające mięśni.

Wszystkie ćwiczenia, polegające na powtarzaniu ruchów, które zwiększają tętno i skracają oddech, zwiększają poziom energii i opóźniają poczucie zmęczenia. Proponowane są również ćwiczenia w formie aerobiku, ćwiczenia wytrzymałościowe lub ćwiczenia na układ krążenia. Ten rodzaj ćwiczeń dodatkowo „spala kalorie", co może pomóc w utracie zbędnych kilogramów.

Ile i jak często?

Regularne ćwiczenie oznacza aktywność fizyczną co najmniej trzy razy w tygodniu. Jest wiele sposobów, aby dodać ćwiczenia do codziennych zajęć. Dla ćwiczeń rozciągających i wzmacniających mięśnie dobrze jest, gdy są wykonywane w niewielkiej ilości, ale często w trakcie codziennych zajęć. Na przykład: możesz ćwiczyć stopy, pijąc kawę czy oglądając telewizję. Jest wiele ćwiczeń, które możesz wykonywać w wannie czy leżąc na łóżku.

Znalezienie sposobu na ćwiczenie sprawiające przyjemność i odpowiednie do Twojego stylu życia, pomoże utrzymać motywację i uczynić ćwiczenie taką częścią życia jak jedzenie i spanie.

---

1 materiał przygotowany przez PARE na Światowy Dzień Reumatyzmu 2006.Tegoroczny Dzień zwraca uwagę na rolę aktywności fizycznej i kontroli wagi ciała,. Więcej na stronach:
www.paremanifesto.org
www.worldarthritisday.org
(tłum. i oprac. red.)

Kiedy po raz pierwszy rozpoczynasz ćwiczenia, możesz poczuć się gorzej. Twoje mięśnie będą wykorzystywane w inny sposób jak dotychczas, a więc muszą przyzwyczaić się do nowego działania. Może to potrwać około 6-8 tygodni.

Wielu chorych reumatycznych chce uprawiać bardziej ambitny sport dla poprawienia swojej kondycji. Ale większość ćwiczeń tu prezentowanych ma zwiększyć funkcje stawów w życiu codziennym i poprawić samopoczucie.

Jeżeli przywróciłeś odpowiedni poziom funkcji stawów czy osiągnąłeś zadawalający poziom wysportowania, musisz dalej ćwiczyć, ale bez przeciążenia. Jeżeli przestaniesz ćwiczyć uzyskany efekt stopniowo będzie spadał.

Ćwiczyć właściwie

Ponieważ ćwiczenia przynoszą efekt przy ich stałym powtarzaniu, wykonując je wielokrotnie, wpływasz na swoje ciało. Jeżeli wykonujesz ćwiczenia niewłaściwie, Twoje mięśnie rozwijają się niewłaściwie. Stąd też tak ważna jest **właściwa technika ćwiczenia**. Na końcu każdego ćwiczenia znajdziesz uwagi, które pomogą Ci upewnić się, czy właściwie wykonujesz ćwiczenia.

Wyjściowym punktem do wszystkich ćwiczeń jest trzymanie się prosto, kiedy siedzisz, stoisz, kręcisz się, jednym słowem **dobra postawa**. Jeżeli zazwyczaj pochylasz się, gdy siedzisz lub garbisz się, kiedy chodzisz, musisz najpierw to zmienić.

Choroba może dotknąć mięśni, przez co trzymanie się prosto może być utrudnione. Konieczne jest, aby wśród ćwiczeń znalazły się takie, które pomogą w utrzymaniu właściwej postawy.

Są dwie naturalne krzywizny kręgosłupa: w odcinku szyjnym i w dolnej części pleców. U ludzi ze złą postawą i w niektórych chorobach reumatycznych naturalny układ kręgosłupa ulega zmianom. Określenie siedzieć/stać prosto oznacza „właściwie”.

Właściwie stać

- Stój prosto. Wyobraź sobie jakbyś był zaczepiony na nitce przywiązanej do czubka głowy
- Wyciągnij szyję i wysuń brodę do przodu
- Opuść ręce luźno po bokach, barki do dołu i do tyłu tak, aby dłonie znalazły się po zewnętrznej stronie ud
- Wciągnij brzuch tak, aby odległość pomiędzy żebrami a biodrami była jak największa bez podnoszenia barków
- Napnij mięśnie pośladków tak, aby biodra przesunęły się do tyłu
- Ustaw stopy na szerokość bioder, kolana miękko, przenosząc ciężar ciała z pięt na śródstopie.

Jeżeli nie potrafisz stanąć prosto, każdy krok do uzyskania właściwej postawy może powodować poczucie pewnej nienaturalności i nierównowagi.

- Przyjrzyj się sobie w dużym lustrze: najpierw z przodu – poziom barków i bioder, potem z boku: wyprostowane plecy, wciągnięte pośladki i brzuch
- Na początku może być trudno, ale próbuj dalej i nie złość się, kiedy nie wychodzi
- Twoje ciało musi znowu nauczyć się właściwej postawy, a więc sprawdzaj w lustrze czy zachowujesz właściwą postawę albo poproś o pomoc rodzinę lub przyjaciół.

Właściwie siedzieć

- Siedź prosto. Wyprostuj kark, ściągnij łopatki, lekko napnij mięśnie krzyża tak, aby plecy były wyprostowane i abyś siedział równo na obu pośladkach. Możesz przesunąć się trochę do przodu, trochę to tyłu tak, aby było wygodniej
- Ułóż pięty w pionie w stosunku do kolan, stopy płasko na podłodze na szerokość bioder.
- Unikaj krzyżowania nóg, powoduje ono utrudnienia w przepływie krwi do dolnych części ciała.

- Staraj się nie siedzieć długo w jednej pozycji. Pochodź co najmniej raz na pół godziny.
- Jeżeli pracujesz przy stole, sprawdź czy Twoje krzesło ma odpowiednią wysokość do pulpitu.
- Korzystaj z krzesła z oparciem i o odpowiedniej wysokości dla Ciebie.
- Jeżeli pracujesz przy komputerze, upewnij się, że ekran jest na linii wzroku, co pozwoli na niezadzieranie głowy.

Dobra postawa ułatwia oddychanie, trawienie i krążenie.

Ćwiczenia przy nadwadze

Mając nadwagę możesz spowodować dodatkowe obciążenie już i tak przeciążonych stawów – chodzi tu o kręgosłup, biodra, kolana, stawy skokowe i stopy. Ćwicząc w wodzie, na siedząco czy leżąco, dajesz wsparcie stawom, co pozwala na ćwiczenie bez przeciążenia.

Ćwiczenia wytrzymałościowe połączone ze zdrową dietą mogą pomóc w zrzuceniu zbędnych kilogramów i utrzymaniu właściwej wagi.

Ćwiczenie w wodzie jest bardzo dobre dla chorujących na schorzenie reumatyczne, którzy mają nadwagę. Umiejąc pływać, masz duży wybór ćwiczeń, które możesz wykonywać w basenie i które dają podobny efekt jak aerobik. Przenosząc kończyny z i do wody na zwykłym basenie czy na basenie z wodą leczniczą, pokonujesz opór, co jest dobrym sposobem na zwiększenie siły Twoich mięśni.

Ból reumatyczny i ćwiczenia

Wiele osób zmniejsza swoją aktywność fizyczną wraz z rozwojem choroby z powodu towarzyszącego jej bólu i obawą o spowodowanie uszkodzenia stawów. Może to prowadzić do zwiotczenia mięśni i osłabienia ich siły. Ćwiczenia pomagają we wzmocnieniu mięśni, stabilizacji stawów, zmniejszają ból i sztywność stawów.

Najlepiej jest ćwiczyć, kiedy masz mniejszy ból i sztywność, kiedy nie jesteś przemęczony, a leki dają dobry efekt.

Leczenie pomagające kontrolować ból

Jest wiele różnych rodzajów leczenia ułatwiających kontrolę bólu w chorobach reumatycznych. Wśród nich są środki doustne:

- **Paracetamol:** Używany w leczeniu średniego bólu. Dobrze tolerowany i często skuteczny.
- **Tradycyjne niesteiroidowe leki przeciwzapalne (nlpz):** Ograniczają ból i stan zapalny. Mniejsze dawki są bezpieczniejsze, ale mogą być za mało skuteczne w leczeniu bólu. Nlpz mogą powodować poważne skutki uboczne: nadciśnienie i choroby serca, zwłaszcza, gdy ciśnienie krwi nie jest kontrolowane, szczególnie są niebezpieczne dla układu pokarmowego.
- **Nlpz do użytku zewnętrznego:** Dostępne w aerozolu, kremach i maściach, stosowane miejscowo. Są wchłaniane do organizmu i mogą powodować podobne skutki uboczne jak tabletki.
- **Koksyby:** Nowszy rodzaj nlpz, bezpieczniejsze dla układu pokarmowego
- **Opioidy:** Najmocniejsze leki stosowane w leczeniu mocnych niekontrolowanych bólów. Mogą być przepisane do stosowania łącznie z paracetamolem. Głównym skutkiem ubocznym jest 8 zaparcie i uzależnienie od leku.

Wśród innych sposobów leczenia warto zaznaczyć:

- **TENS:** wykorzystuje się elektryczną stymulację do zmniejszenia bólu
- **Masaż:** Spokojne masowanie lub rozcieranie bolącego miejsca pomaga rozluźnić napięte mięśnie.
- **Gorąco i zimno:** Stosowanie gorąca i zimna na bolące miejsca uruchamia impulsy nerwowe, które blokują ból. Ciepło

jest dobre na rozluźnienie napiętych mięśni.

- **Akupunktura**
- **Hipnoza**
- **Glukozamina**

Ponieważ odpowiedź każdego człowieka na leczenie jest różna, najlepiej zapytać swojego lekarza o korzyści i ryzyko różnego rodzaju terapii, by być pewnym, że ma się leczenie najbardziej odpowiednie dla siebie.

Trzeba zaznaczyć, że ból nie musi oznaczać uszkodzenia stawu, kiedy zaczynasz więcej ćwiczyć. Jeżeli nie ćwiczyłeś wcześniej, mięśnie są przeciążone, kiedy zaczynasz ćwiczyć – to dotyczy każdego. **Nie będąc aktywnym, możesz chorować poważniej i mieć większe uszkodzenia stawów.**

Kiedy lepiej nie ćwiczyć?

Generalna zasada:

- Kiedy nie czujesz się dobrze, np. masz gorączkę albo trzęsiesz się z zimna
- Bezpośrednio po jedzeniu.
- Kiedy ćwiczenia powodują ból, szczególnie w stawach.
- Jeżeli uporczywy ból utrzymuje się 2 godziny po zakończeniu ćwiczeń
- Kiedy wystąpiła kontuzja w czasie ćwiczeń.

Dodatkowo dla chorych reumatycznych:

- W czasie zaostrzenia stanu zapalnego
- Kiedy stawy są bardziej bolesne niż zazwyczaj
- Kiedy jesteś bardzo zmęczony

Zawsze skontaktuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą, gdy zaczynasz program ćwiczeń.

Jak rozpocząć

Jeżeli nie ma warunków do ćwiczeń blisko domu lub krępujesz się ćwiczyć wraz z innymi, możesz spróbować ćwiczyć według broszury z ćwiczeniami w domu.

Zacznij spokojnie, powoli i stopniowo

Jeżeli przerwałeś ćwiczenie jakiś czas temu, zacznij je od niższego poziomu niż ostatnio skończyłeś. Niedługo będziesz mógł osiągnąć wyższy poziom.

Mięśnie pracują lepiej, gdy są rozgrzane.

Każdy ruch, który powoduje zwiększenie przepływu krwi do mięśni powinien pomóc. Maszerując w miejscu (bez tupania), przenosząc ręce naprzemiennie do tyłu i do przodu, rozgrzejesz organizm. Możesz to robić na siedząco, podnosząc naprzemiennie do góry kolana.

Regularne ćwiczenia nie tylko poprawią zdrowie i samopoczucie, ale mogą sprawiać przyjemność, zwiększyć poczucie własnej wartości i spowodować, że będziesz bardziej pozytywnie myślał o sobie.

Załóż wygodne ubranie nie ograniczające ruchów.

Jeżeli ćwiczysz na stojąco włóż wygodne buty o płaskiej podeszwie dobrze trzymające stopę, najlepiej sportowe.

Oddychanie jest ważną częścią ćwiczeń. Nie wstrzymuj oddechu, kiedy ćwiczysz Wykonując większość ćwiczeń, musisz oddychać normalnie

Bolesność mięśni

Możesz zauważyć, że po ćwiczeniach Twoje mięśnie stały się bardziej obolałe i/lub napięte. Będzie to sygnałem, że Twoje mięśnie przyzwyczajają się do większego wysiłku. Jeżeli to nie przechodzi, może to oznaczać, że ćwiczysz za dużo bądź niewłaściwie.

Jeżeli ciągle czujesz się bardziej zmęczony i/lub zmniejszył Ci się zakres ruchu, stawy bolą, są opuchnięte lub ból utrzymuje się długo po ćwiczeniach musisz natychmiast poradzić się lekarza lub fizjoterapeuty.

UNIKAJ:

- Szybkich, raptownych ruchów
- Podskoków w trakcie rozciągania
- Przeciążania stawów
- Ćwiczeń mocno działających na zniszczone stawy, np. biegania po twardym podłożu
- Wykonywania ćwiczeń zwiększających siłę mięśni przy stanie zapalnym stawów
- Ruchów okrężnych głowy i szyi

STOP!

- Ćwiczenia wywołują zawroty głowy lub zaburzenia widzenia
- Masz trudności z oddychaniem lub czujesz się chory
- Czujesz szarpiący ból lub nagłe zwiększenie bólu
- Masz palpitacje serca

ĆWICZYŁEŚ ZA DUŻO, JEŻELI MASZ:

- Poczucie stałego zmęczenia
- Ograniczenie zakresu ruchu
- Zwiększony obrzęk stawu
- Stały ból stawu

Oznaczenia obok ćwiczeń określają rodzaj ćwiczenia::

- = ćwiczenia wzmacniające
- = ćwiczenia zwiększające zakres ruchu
- = ćwiczenia rozciągające
- = ćwiczenia wytrzymałościowe

Niektóre ćwiczenia fizyczne mogą dawać więcej niż jedną korzyść z ich wykonywania, np. jeżeli wzmacniasz mięśnie z jednej strony ciała, rozciągasz mięśnie z drugiej strony.

Ćwiczenia dolnej części tułowia

Najlepiej wykonywać te ćwiczenia siedząc na krześle albo stołku, co odciąży stawy (kręgosłup, biodra, kolana, kostki, stopy) i łatwiej będzie skoncentrować się na właściwy wykonywaniu ćwiczeń. Te ćwiczenia mogą być wykonywane również na stojąco.

Nie musisz wykonywać od razu wszystkich ćwiczeń. Wybierz te, które najbardziej pasują do Twoich potrzeb. Odpoczynek pomiędzy ćwiczeniami jest konieczny.

Wykonywanie ćwiczeń po trochu i często jest lepsze od ich nadmiaru przeciążającego mięśnie.

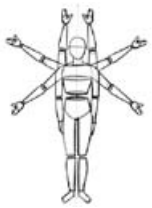
- Upewnij się, czy możesz usiąść wygodnie na płaskiej powierzchni.
- **Wykonuj wszystkie ruchy dokładnie i wolno**
- Możesz słyszeć strzykanie w stawach w trakcie ich wykonywania. Jest to bezpieczne tak długo, jak nie powoduje bólu w stawach.

Ramiona i górna część tułowia

- Unieś barki do góry, następnie powoli opuść je do dołu do granicy możliwości. Powtórz 5 – 10 razy.

- Poruszaj barkami do przodu i do tyłu. Poczuj łączące się łopatki przy ruchu do tyłu. Powtórz 5 – 10 razy.

- Wykonuj obroty barkami do tyłu. Poczuj każdą fazę ruchu – lekko do przodu, do góry, do tyłu, w dół. Powtórz 5 – 10 razy.
- Ręce swobodnie opuszczone wzdłuż tułowia. Powoli podnieś ręce do góry i wolno opuść. Powtórz 5 – 10 razy.



- Wyciągnij ręce bez unoszenia barków za siebie możliwie jak najdalej dłońmi do środka. Ściągnij łopatki i rozluźnij (powtórz 5 – 10 razy). Będąc w tej pozycji unieś ręce najdalej jak potrafisz bez unoszenia barków lub wykonania ruchu na siłę.

- Zegnij ręce w łokciach, a przedramiona ustaw równolegle do siebie z dłońmi otwartymi do góry. Łokcie przyciśnij do talii i powoli przesuwaj przedramiona na boki najdalej jak potrafisz. Przytrzymaj 5 – 6 sekund i powróć do wyjściowej pozycji. Powtórz 5 – 10 razy.

- Zwiń ręcznik i trzymaj go tak, jakbyś chciał wytrzeć sobie plecy. Prawa ręka nad prawym barkiem, lewa na dole lekko z tyłu. Spokojnie przeciągnij ręcznik po plecach przez 5-6 sekund w dół, potem w górę. Poczuj pracę mięśni rąk. Powtórz 5 – 10 razy i zmień ręce.

- Wyciągnij ręce przed siebie i złóż dłonie na wysokości klatki piersiowej. Jednocześnie wciągnij brzuch i napnij pośladki, ściągnij łopatki. Oddychaj powoli, wciągając powietrze do brzucha. Utrzymuj napięcie mięśni przez kilka sekund. Powtórz 2- 3 razy.

- Zakończ ćwiczenia opuszczając barki do dołu i do tyłu.

Uwagi

- Wykonując ćwiczenia, miej wyprostowaną szyję i wyciągnięty do przodu podbródek. Jeżeli głowa jest wyciągnięta do przodu, czujesz napięcie mięśni w karku.
- W pozycji spoczynkowej łopatki powinny być ustawione płasko – bez wystawania.
- Przestań ćwiczyć i odpocznij, gdy czujesz przeciążenie. Nie musisz wykonywać wszystkich tych ćwiczeń za każdym razem.

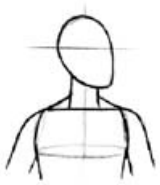
Szyja

Jeżeli chorujesz na reumatoidalne zapalenie stawów, zawsze skonsultuj się z lekarzem zanim zaczniesz ćwiczenia w obrębie szyi.

Uwagi

- Wszystkie ćwiczenia szyi muszą być wykonywane spokojnie, powoli i dokładnie, zwłaszcza gdy szyja jest nieco sztywna.
- Nie szarp głową, nie ustawiaj jej na siłę.
- Unikaj ruchów okrężnych głowy
- Jeżeli szyja jest nieco sztywna, spróbuj położyć się z gorącym okładem na karku po ćwiczeniach.

- Przyciągnij brodę do dołu tak, aby rozciągnąć kark. Obejrzyj się powoli i delikatnie za siebie przez prawe ramię. Wytrzymaj tak przez 10-20 sekund. Następnie obróć głowę i spójrz przez lewe ramię. Powtórz po 2 – 3 razy dla każdej ze stron

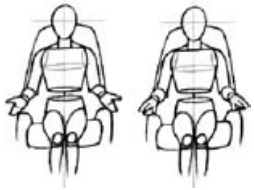


- Spróbuj pochylić głowę tak, aby uchem sięgnąć do ramienia. Poczuj naciąganie się mięśni szyi. Wytrzymaj w tej pozycji 5 – 10 sekund. Powróć do normalnej pozycji. Pochyl głowę w drugą stronę. Możesz powtarzać to ćwiczenie 2 – 3 razy w ciągu dnia.

Ręce, nadgarstki i łokcie

- Zaciśnij palce w pięść. Następnie otwórz dłoń i rozciągnij palce najszerzej, jak potrafisz. Powtórz 5 – 10 razy.
- Wykonuj ruchy okrężne kciukiem do tyłu i do przodu. Po 5 – 10 razy w każdą stronę.
- Wyciągnij kciuk następnie dotknij kciukiem kolejno koniec każdego palca u tej samej dłoni. Powtórz 2 – 5 razy dla każdej ręki.

- Oprzyj przedramiona na podpórkach krzesła lub na blacie stołu. Obracaj przedramiona tak, aby otwarte dłonie były raz do góry raz do dołu bez wykonywania ruchu w łokciach. Powtórz 5 razy.



- Opierając przedramiona na podpórkach krzesła, wykonuj ruchy w nadgarstkach do góry i w dół.

Górna część pleców

- Leżysz na brzuchu z dłońmi pod czołem Wdychając powietrze, odrywasz barki od podłogi, wytrzymaj 5 sekund, wydychaj powoli powietrze, wracając do początkowej pozycji. Powinieneś czuć napięcie tylko w górnej części pleców. Powtórz 5 – 10 razy.

Ćwiczenia tułowia

Jest ważne, aby zachować równowagę pomiędzy siłą mięśni z przodu i tyłu tułowia. Mięśnie brzucha są szczególnie ważne dla kręgosłupa, podtrzymują jego odcinek lędźwiowy i utrzymują postawę.

Skłony boczne i obroty tułowia lepiej wykonywać siedząc na twardym krześle lub stołku, jak przy poprzednich ćwiczeniach.

Ćwiczenia mięśni brzucha i dolnej części pleców lepiej wykonywać, leżąc na twardej powierzchni: na podłodze lub łóżku. Ćwiczenia bioder mogą być również wykonywane w łóżku.

Skłony w bok

- Siedzisz lub stoisz prosto, pochyl się w prawo – czujesz rozciąganie mięśni w lewym boku pomiędzy klatką piersiową a biodrami. Wytrzymaj 5 – 10 sekund i powoli powróć do pozycji wyjściowej. Odpocznij i rób to samo w lewo. Powtórz 2 – 5 razy w każdą stronę.

Uwagi

- Utrzymuj kręgosłup w pozycji wyprostowanej w czasie robienia skłonów.
- Nie odchylaj się do tyłu, nie skręcaj tułowia, nie pochylaj się bezwładnie.
- Wyprostuj się, a następnie pochyl się w bok bez unoszenia barku.
- Wydech, gdy się pochylasz, wdech, gdy wracasz.

Skręty tułowia

- To ćwiczenie mobilizuje Twój kręgosłup. Ręce na klatce piersiowej, biodra wypchnięte do przodu. Wydech, gdy skręcasz powoli tułów w prawo, jak możesz najdalej, wytrzymujesz w tej pozycji 5 – 10 sekund. Wdech przy powrocie do pozycji wyjściowej. Wykonaj to samo w lewo. Powtórz 5 – 10 razy dla każdej ze stron.

Uwagi

- Utrzymuj kręgosłup w pozycji wyprostowanej. Uważaj, aby się nie odchylać do tyłu w czasie skrętów.
- Trzymaj brodę lekko w dół, przy skręcie przenoś głowę razem z barkami
- Obracaj się powoli i łagodnie, nie wykonuj gwałtownych ruchów i nie próbuj wykonywać ćwiczenia na siłę
- Pamiętaj o oddechu

Brzuch

Uwagi

- Jeśli czujesz ciągnięcie w dolnej części pleców przy wykonywaniu ćwiczeń mięśni brzucha, przestań! Używasz niewłaściwych mięśni przy wykonywaniu ruchu.
- Upewnij się, że masz wciągnięty brzuch przed dodaniem dodatkowego oporu. Jeżeli mięśnie brzucha lub inne zaczynają drżeć w czasie ćwiczeń – przestań, są zbyt napięte. Odpocznij i/lub obniż poziom ćwiczeń.
- Nie wstrzymuj oddechu w czasie ćwiczenia mięśni brzucha. Wydech, gdy napinasz mięśnie, wdech, gdy rozluźniasz.
- Podłóż zwinięty ręcznik lub poduszkę pod kolana, kiedy robisz “koci grzbiet” Jeżeli nie możesz na nadgarstkach, opieraj się na łokciach.

- Nie wyciągaj głowy i barków do przodu, gdy wyciągasz ręce (1). Jeżeli w pozycji leżącej mięśnie karku są zbyt napięte, podłóż poduszkę pod szyję lub przejdź do innych ćwiczeń (2).
- Napinaj mięśnie pośladków w tym samym czasie co mięśnie brzucha, aby zwiększyć skuteczność ćwiczeń.

■ Leżysz na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy płasko na podłodze na szerokość bioder; Weź głęboki oddech, a następnie wypuść powoli powietrze w tym samym czasie, kiedy rozluźniasz i napinasz mięśnie brzucha. Powinieneś czuć wciskanie dolnej części pleców w podłoże. Powtórz 5 – 10 razy. **Ćwiczenie to stanowi podstawę do wszystkich ćwiczeń na mięśnie brzucha.**

■ To samo uzyskujesz w czasie robienia „kociego grzbietu". Klęk podparty, plecy proste. Oddychasz głęboko powoli Powolny wydech przy prostych plecach, przy wdechu plecy tworzą łagodny łuk. Powtórz 5 – 10 razy.

■ Leżąc na plecach, brzuch i pośladki wciągnięte – dodaj dodatkowy opór podnosząc głowę i barki, przesuwając ręce po bokach *(przeczytaj uwagi powyżej)*. Powtórz 5 – 10 razy.

■ Wciągnij brzuch i napnij pośladki – dodaj dodatkowy opór (2) przyciągając prawe kolano do piersi w czasie wydechu i stawiając prawą stopę na miejsce w czasie wdechu. Przekonaj się, czy możesz przenieść ciężar nogi na mięśnie brzucha, kiedy ją podnosisz i stawiasz na podłodze. Teraz przyciągnij lewe kolano. Podnieś każde kolano 5 – 10 razy.

Dolna część pleców

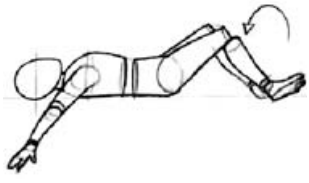
■ Ćwiczenia bioder wyrabiają talię i są dobre dla dolnej części pleców. Leżysz płasko na plecach. Kręgosłup wyprostowany, mięśnie brzucha lekko napięte przy zachowaniu naturalnej krzywizny dolnej części kręgosłupa. Wyciągnij prawą nogę w dół, pociągając lewe biodro do siebie. Następnie wyciągnij lewą nogę, wciągając prawe biodro. Ruch wykonuj wolno i w sposób ciągły. Powtórz 5 – 10 razy dla każdej ze stron.

■ Leżysz na brzuchu, ręce oparte po bokach na szerokość barków, nogi złączone Powoli unosisz tułów do góry, wciskając biodra i brzuch w podłogę. Napinasz mięśnie pleców, łopatki ściągnięte, patrzysz przed siebie. Utrzymaj pozycję przez 5 – 6 sekund, opuść tułów powoli. Powtórz 5 10 razy.

■ Leżysz na brzuchu z twardą poduszką pod biodrami, czoło na dłoniach, łokcie na boki. Pośladki napięte, unieś lekko lewe udo bez odrywania bioder. Powinieneś czuć pracę mięśni pośladków i pleców, ale nie zbytnie napięcie. Połóż nogę, powtórz 5 – 10 razy dla każdej nogi.

■ Naciągnij mięśni dolnej części pleców, leżąc na plecach i przyciągając kolana do klatki piersiowej.

■ ■ ■ Leżysz na plecach, ręce rozrzucone po bokach na wysokości barków, kolana zgięte, stopy razem. Nie odrywając bioder i barków od podłoża, przesuń złączone kolana na prawo najdalej jak potrafisz. Wytrzymaj w tej pozycji 5 – 10 sekund, wróć do pozycji wyjściowej i zrób to samo w lewo. Przez całe ćwiczenie patrz w górę.



- Mięśnie z tyłu ud mają związek z dolną częścią pleców. Aby rozciągnąć te mięśnie, usiądź na podłodze, wyprostuj plecy – możesz oprzeć się o ścianę. Mając zgięte nogi w kolanach, umieść zwinięty ręcznik pod stopami, trzymając końce ręcznika w rękach. Powoli prostuj nogi. Poczuj ciągnięcie z tyłu ud. Wytrzymaj 10 – 20 sekund. Rozluźnij mięśnie. Aby zwiększyć rozciąganie, wyprostuj nogi całkowicie i następnie powoli pochylaj się do przodu.

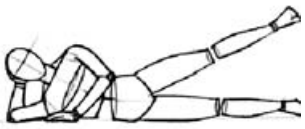
Uwagi

- Słabe mięśnie brzucha są często przyczyną bólów krzyża. Mięśnie pośladkowe są również ważne dla podtrzymania dolnej części pleców.
- Zawsze włączaj mięśnie brzucha i pośladków przy wykonywaniu ćwiczeń dolnej części pleców.

Ćwiczenia dolnej części ciała

Biodra

- Leżąc na prawym boku z prawą ręką pod głową, użyj lewej ręki jako przeciwwagi. Powoli zegnij nogę leżącą pod spodem, trzymając wierzchnią nogę w wyprostie. Łagodnie unieś wierzchnią nogę do góry na około 60 cm, unikając skrętu w biodrze. Powoli opuść nogę. Powtórz 10 razy. Przewróć się na drugi bok i wykonaj to samo z drugą nogą.



- Siedząc prosto na twardym krześle lub stołku, wyprostuj prawą nogę przed sobą i unieś ją nad podłogą. Powoli obróć stopę na zewnątrz, a następnie do wewnątrz. Ten mały ruch nie powinien wywoływać napięcia w kolanie. Powtórz po 5 – 10 razy dla każdej nogi. Możesz to samo wykonać na stojąco, opierając się o oparcie krzesła.

Kolana

- Siedząc prosto na twardym krześle lub stołku, podnieś wyprostowaną prawą nogę ze ściągniętymi palcami na siebie. Wytrzymaj 10 sekund – poczuj naciągnięcie mięśni z przodu uda. Powtórz 5 – 10 razy dla każdej nogi.

- Leżąc na brzuchu, zegnij prawą nogę w kolanie i przyciągnij ją do prawego pośladka bez wyginania kręgosłupa i odrywania biodra od podłoża. Jeżeli możesz, złap ręką za piętę. Ćwiczenie to powoduje rozciągnięcie mięśni w prawym udzie. Wytrzymaj 10 – 20 sekund i powtórz dla lewej nogi. Ćwiczenie to można wykonać na stojąco, opierając się na oparciu krzesła

Uwagi

- Podnoś nogę łagodnie, nie prostuj kolana zbyt raptownie.
- Nie powinieneś czuć żadnego ciągnięcia czy napięcia w dolnej części pleców, prostując i podnosząc nogę.

Kostki i stopy

- Kiedy leżysz lub siedzisz, ściągnij stopy na siebie. Powtórz 10 razy.
- Siedzisz, opierając pięty na podłodze. Zegnij i rozprostuj palce.
- Siedzisz ze złączonymi kolanami, pięty oparte na podłodze. Rozciągnij stopy na zewnątrz. Rozciągnij stopy do wewnątrz, skieruj duże paluchy w kierunku kostek. Powtórz 5 – 10 razy.

- Stań na krawędzi stopnia, użyj poręczy lub oparcia krzesła dla równowagi, unieś się do góry, stojąc na śródstopiu, a następnie opuszczaj pięty powoli w dół tak, aby znalazły się poza krawędzią stopnia – powinieneś poczuć ciągnięcie w łydkach. Powtórz 5 – 10 razy.

Ćwiczenia zwiększające wytrzymałość i pomagające utrzymać lub osiągnąć zdrową wagę

Aby skorzystać z ćwiczeń typu aerobik musisz ćwiczyć 20 – 30 minut co najmniej 2 – 3 razy w tygodniu. Oczywiście może to oznaczać 10 minut 3 razy w ciągu dnia. Jeżeli rozpoczynasz ćwiczenie możesz zacząć od 5 minut, potem 10 minut, itd. Intensywność ćwiczeń powinna zwiększać puls i nieznacznie przyspieszać oddech. Nigdy nie powinieneś dopuścić do takiej sytuacji, że nie możesz mówić w trakcie ćwiczenia. Jeżeli nie jesteś przyzwyczajony do ćwiczenia, musisz rozpocząć od bardzo małego ruchu zwiększającego pracę serca Gdy zwiększysz swoją wytrzymałość, będziesz mógł zwiększyć intensywność ćwiczeń, np. pływać czy chodzić szybciej.

Rozgrzewka i ochłonięcie

Nie zaczynaj od intensywnych ćwiczeń, kiedy mięśnie są nierozgrzane i usztywnione. Rozpocznij od kilku prostych ruchów zwiększających krążenie i łagodnie rozciągających mięśnie. Na przykład, gdy zaczynasz chód, rozciągnij uda, łydki, kostki.

Gdy kończysz ćwiczenia, nie rób tego nagle. Powoli zmniejszaj intensywność ćwiczeń aż do powrotu do normalnego oddechu i pracy serca. To jest idealny czas na rozciąganie – mięśnie są rozgrzane i podatne. Oddychaj głęboko i odpoczywaj w czasie ćwiczeń.

Rodzaje ćwiczeń

Chodzenie

Nie ma bardziej odpowiedniego rodzaju aktywności fizycznej dla wszystkich chorych reumatycznych niż chodzenie.

- Ubierz się odpowiednio, załóż buty na płaskim obcasie, antypoślizgowe typu obuwia sportowego.
- Pamiętaj o dobrej postawie i właściwym chodzeniu. Stawiaj stopy na piętach i przenoś ciężar ciała na śródstopie
- Gdy używasz laski, opieraj się na niej po przeciwnej stronie niż bolące biodro, kolano czy stopa.
- Unikaj nierównego terenu, gdy masz zniszczone stawy lub endoprotezy.
- Unikaj schodzenia po stromym zboczu, jeśli masz problemy z kolanami. Nie idź za daleko za pierwszym razem.
- Zwiększaj odległość i szybkość powoli.

Ćwiczenia w wodzie

Ćwiczenia w wodzie są idealne dla osób chorych na choroby reumatyczne ponieważ ciało jest lżejsze a stawy mogą poruszać się łatwiej. Woda daje opór, co pomaga wzmocnić mięśnie.

- Pływanie i gimnastyka w wodzie są wspaniałym sposobem na zwiększenie wytrzymałości.
- Pływanie żabką może być nieodpowiednie dla bioder i kolan oraz mięśni napinających kark, gdy pływasz z głową na wierzchu. Spróbuj pływać innymi stylami jak kraulem czy stylem grzbietowym, które mogą być bardziej odpowiednie..
- Niektóre szpitale i ośrodki mają pływalnie z ciepłą wodą, która pozwala rozluźnić napięcie mięśni i gdzie ćwiczenia rehabilitacyjne odbywają się pod nadzorem fizjoterapeuty.

Jazda na rowerze

Nowoczesne rowery dwu- i trzykołowe mogą być dostosowane do indywidualnych potrzeb.

- Jazda na rowerze może być sprawiającym przyjemność ćwiczeniem, ale może być nieodpowiednia dla osób mających problemy z kolanami.

Siłownie, kluby fitness itp.

Korzystanie z siłowni wymaga nadzoru specjalisty i odpowiedniego wyposażenia. Zazwyczaj są organizowane grupy, mające jednocześnie wstęp na basen czy do sauny, co jest dobre dla chorujących na schorzenia reumatyczne.

- Część ludzi podejmuje decyzję o zapisaniu się na zajęcia pod wpływem chwili. Lepiej jest najpierw sprawdzić, czy będzie to odpowiednie, a dopiero potem dołączyć do grupy.

- Kiedy zaczniesz chodzić na zajęcia, zapoznaj się z wyposażeniem. Upewnij się, że instruktor rozumie Twoje problemy. Dopiero wtedy może zaproponować Ci program odpowiedni dla Ciebie.
- Instruktor powinien pokazać Ci, jak należy korzystać z wyposażenia. Jeżeli tego potrzebujesz, powinien poprowadzić z Tobą indywidualny trening, gdy rozpoczynasz ćwiczenia, abyś był pewien, że stosujesz właściwą technikę.
- Zawsze instruktor powinien być w zasięgu ręki, aby odpowiedzieć na pytanie czy Ci pomóc.

Ćwiczenia przy muzyce i klasy taneczne.

Ćwiczenie z innymi i przy muzyce może dostarczyć radości w aktywności fizycznej i stanowi dobrą drogę do zachowania sprawności.

- Znajdź grupę z wykwalifikowanym prowadzącym
- Upewnij się, że prowadzący jest świadomy Twoich problemów ze stawami, co pozwoli na doradzenie, których ćwiczeń unikać i jak dostosować pozostałe ćwiczenia do Twoich możliwości.
- Spróbuj połączyć różne rodzaje tańca.

Joga, Pilates i Tai Chi [1]

Są różne typy wolnych, kontrolowanych ćwiczeń, które pozwalają na pracę całego ciała. Są to ćwiczenia rozciągające, zwiększające sile mięśni i równowagę, obejmują relaksację i techniki oddechowe. Wszystkie z nich mogą być bardzo korzystne dla chorych na schorzenia reumatyczne.

Sport

Wielu zawodowych sportowców i osób wysportowanych ma dolegliwości reumatyczne. Nie oznacza to, że masz zrezygnować z własnej aktywności sportowej.

Kiedy choroba się rozwija, możesz zauważyć, że nie jesteś w stanie wykonywać niektórych ćwiczeń czy uprawiać niektórych sportów tak jak poprzednio? Jeżeli wcześniej uprawiałeś dyscyplinę sportu, wymagającą dużych obciążeń fizycznych, możesz teraz zainteresować się dyscypliną bardziej korzystną dla Twoich stawów, a pozwalającą utrzymać sprawność fizyczną i dającą zadowolenie. Skonsultuj swój wybór z lekarzem lub fizjoterapeutą.

ZDROWE ŚNIADANIE

Bircher Muesli

Składniki:

- *1 szklanka płatków owsianych*
- *1/2 szklanki soku jabłkowego (lub świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy)*
- *1/2 szklanki jogurtu*
- *1/8 szklanki rodzynek*
- *1/8 szklanki migdałów*
- *szczypta zmielonej gałki muszkatołowej*
- *szczypta zmielonego cynamonu*
- *1/2 obranego jabłka*
- *1/2 pokrojonego lub rozdrobnionego banana*
- *sezonowe owoce jagodowe i liście mięty.*

Sposób przyrządzenia:

Wymieszaj razem w dużej misce płatki owsiane, sok jabłkowy, jogurt, rodzynki, migdały, gałkę muszkatołową i cynamon. Pozostaw na noc (lub co najmniej na 2 godziny).

Przed podaniem dodaj jabłko i banany. Na koniec przyozdób sezonowymi owocami jagodowymi i liśćmi mięty.

Oprócz ww. składników można dodać grubo krojone suszone morele lub suszone gruszki; krojone orzechy; pestki dyni.

1 są to ćwiczenia, mające na celu równowagę psychofizyczną organizmu: joga – trad. Indyjskie, Pilates – amerykańskie od nazwiska twórcy, tai chi – trad. chińskie

Śniadanie Kollatha[1]

Składniki (dla 1 – 2 osób):

- *1/4 szklanki płatków owsianych*
- *1/4 szklanki zimnej wody*
- *2 łyżki stołowe jogurtu*
- *1 łyżeczka miodu*
- *1-2 łyżeczki świeżo wyciśniętego soku z cytryny*
- *1 dojrzałe jabłko*
- *1 łyżka stołowa orzechów laskowych świeżo pokrojonych*

Sposób przyrządzenia:

Płatki owsiane zalej wodą, przykryj talerzem i odstaw w chłodne miejsce na kilka godzin. Następnie dodaj sok z cytryny, jogurt i miód. Zetrzyj jabłko. Na koniec dodaj orzechy. Wszystko razem wymieszaj. Podawaj od razu (przed zbrązowieniem jabłka).

1 Dr Werner Kollath był jednym z pionierów zdrowego żywienia w Niemczech

SPRAWDŹ, CZY MASZ PRAWIDŁOWĄ WAGĘ?

Jeżeli nie znajdujesz swoich wymiarów w tabeli, BMI[2] możesz obliczyć sam według wzoru:

$$BMI = \frac{\text{waga w kg}}{\text{wzrost w m} * \text{wzrost w m}}$$

Przykład:

waga: 58 kg
wzrost: 162 cm = 1,62 m

$$BMI = \frac{58}{1{,}62 * 1{,}62} = \frac{58}{2{,}6244} = 22{,}10$$

2 Body Mass Index – wskaźnik masy ciała

Wzrost (w m)

Waga (w kg)	**1,50**	**1,55**	**1,60**	**1,65**	**1,70**	**1,75**	**1,80**	**1,85**
40	17,8	16,6	15,6	14,7	13,8	13,1	12,3	11,7
45	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1
50	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6
55	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1
60	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5
65	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0
70	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5
75	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9
80	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4
85	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8
90	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3
95	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8
100	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2
105	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7

waga prawidłowa — niedowaga poniżej 18,5 — nadwaga powyżej 24,9 — otyłość

dr Girsas Kaganas

WYŻYWIENIE W CHOROBACH REUMATYCZNYCH

(fragmenty książki „Domowe leczenie reumatyka"[1])
tłum. Barbara Molak

Człowiek chory na schorzenie reumatyczne powinien zrobić wszystko, aby odżywiać się w sposób prawidłowy. Choć nie istnieje specjalna dieta dla chorych reumatycznych, trzeba pamiętać o tym, aby wyżywienie było urozmaicone, zrównoważone i odpowiadało zasadom współczesnej dietetyki.

Chorzy powinni wystrzegać się nadmiaru pożywienia, jak i diet restrykcyjnych, zbyt surowych, których zalety wychwala się od czasu do czasu. Należy unikać szczególnie diet zawierających jedynie surowe owoce lub soki owocowe czy warzywa. Ubogie w kalorie, nie mogłyby odpowiadać pacjentom cierpiącym na przewlekłe zapalne schorzenie reumatyczne. Częste wychudzenie i anemia tych osób są spowodowane brakiem apetytu. Ponieważ proces patologiczny pochłania dużo substancji odżywczych, nie rzadko stwierdza się u pacjentów deficyt białek. Byłoby fundamentalnym błędem pozbawiać ich tych składników tym bardziej, że są one niezbędne do odbudowy kości. Trzeba więc zapewnić wystarczający dopływ białek o wysokiej wartości biologicznej pod postacią mięsa, mleka i produktów mlecznych, serów. Niesłusznie sądzimy, że produkty mięsne sprzyjają procesowi reumatycznemu i powinny być zakazane.

Wiara ludowa przypisuje wszystkie choroby stawów nadmiarowi kwasu moczowego. Chodzi tu o pomieszanie chorób reumatycznych w ścisłym tego słowa znaczeniu z dną stawową, która nie jest reumatyzmem w wąskim znaczeniu tego określenia, chociaż ma podobne objawy. Prawdą jest, że stwierdza się odkładanie kryształów kwasu moczowego w pewnych chorobach reumatycznych, lecz te przypadki są raczej rzadkie. Dna jest skutkiem zaburzeń metabolizmu kwasu moczowego, którego nadmiar, nie mogąc być wydalonym, odkłada się pod postacią kryształków w tkankach i stawach. Trzeba więc ograniczyć tu spożycie jedzenia bogatego w puryny mogące przekształcić się w kwas moczowy, a szczególnie wyrobów mięsnych (podroby, dziczyzna, skorupiaki, tłuste mięsa) na korzyść chudych ryb i produktów mlecznych.

Pacjenci cierpiący na zapalne choroby reumatyczne potrzebują pożywienia zawierającego warzywa, sałaty i owoce, które dostarczają jednocześnie witamin i soli mineralnych, te ostatnie służą także do odbudowy kości. Z drugiej strony pewne niedawne badania wykazały znaczenie pożywienia bogatego w nienasycone kwasy tłuszczowe. Sałata będzie więc przyprawiona olejem tłoczonym na zimno: z oliwek, ze słonecznika, ziaren lnu. W kuchni w miarę możliwości powinno dawać się pierwszeństwo raczej tym olejom niż tłuszczom zwierzęcym.

---

1 całość ukaże się w formie książki w ramach „Biblioteki Reumatyka" dzięki uprzejmości Szwajcarskiej Ligi Walki z Reumatyzmem,

Chorzy powinni spożywać również warzywa i owoce pod postacią świeżo wyciśniętych soków bogatych w witaminę C i pobudzających apetyt. Witaminy z grupy B znajdziemy w chlebie z pełnego ziarna i dietetycznych płatkach zbożowych służących do przygotowania muslii i śniadania Kollatha. Oleje roślinne i masło są bogatym źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, między innymi witaminy D.

Należy podkreślić raz jeszcze znaczenie jedzenia zrównoważonego w tworzeniu tkanki kostnej tym bardziej, że wraz z wiekiem szkielet ma naturalne skłonności do utraty wapnia. Nienormalnie podwyższona utrata soli wapnia powoduje zaburzenia w kręgosłupie i stawach. Brak białek i witamin przyspiesza proces odwapnienia. Niestety, osoby starsze, a szczególnie żyjące same, nie zadają już sobie trudu, aby gotować i zadawalają się jednostajnym wyżywieniem. Wraz ze starzeniem się społeczeństwa coraz ważniejsza staje się konieczność urozmaiconego i zrównoważonego jedzenia w zaawansowanym wieku, jedzenia pozwalającego uniknąć lub skorygować utratę białek, witamin i soli mineralnych.

Tak samo jak niedożywienie, nadmiar wagi, który obciąża stawy i kręgosłup stwarza problemy chorym reumatycznych. Otyłość sprzyja wystąpieniu zmian zwyrodnieniowych, zwłaszcza stawów nośnych i kręgosłupa, wypadnięciom dysków międzykręgowych, co jest przyczyną większości nerwobóli. Nierzadko dieta wyszczuplająca przynosi ulgę pacjentowi.

Ta dieta musi być uzupełniona wzmożoną aktywnością fizyczną: sportem (chód, pływanie), ćwiczeniami gimnastycznymi. Nie istnieje cudowne lekarstwo odchudzające. Jedynie ewentualnie lekarz może przepisać leki normujące apetyt.

REUMATYCY

Z dnia na dzień z chłopaka spędzającego kilka godzin dziennie na graniu w piłkę nożną stałem się osobą, która z żalem patrzyła na rówieśników biegających po boisku. Nagle musiałem obrać inną drogę niż sobie planowałem, w jednej chwili zdałem sobie sprawę, że będę musiał podchodzić do całej gamy zdarzeń z ostrożnością i rozwagą. Wydoroślałem!

Michał

Praca jest antidotum na wszystkie bóle i smutki. Dopinguje do tego, aby wstawać „bladym świtem' tj. o 6:00 (kiedy bardzo się nie chce). Trzeba zadbać o fryzurę i makijaż, garsonka albo styl sportowy (co kto lubi), poranna kawka, od lat to samo na śniadanko – chlebek z białym serkiem i miód. I już trzeba biec na przystanek i łapać w geście „rozpaczy" odjeżdżający autobus.

Urszula

Pewnego dnia postanowiłam, że tak dalej być nie może. Choroba jest i będzie, a ja muszę żyć dalej i nie dać się jej przytłoczyć. (...) schorzenie to stanowi ogromną próbę sił zarówno dla mnie jak i mojej rodziny. Jednakże udaje mi się pokonywać zmęczenie i znużenie mimo dolegliwości. Chociaż powiem, że mam tak zwane „ciche dni", bo jak by nie było, jeżeli towarzyszy człowiekowi ból, to nie skacze on z radości.

Ewelina

Staram się koncentrować na słonecznej stronie życia, dostrzegam piękno wszędzie, gdzie tylko się da. Cieszę się z małych rzeczy. Gdy się czuję gorzej, żyję wolniej, aby nabrać energii. Cały czas medytuję, wyciszam swój umysł, który zawsze był rozwichrzony.

Henryka

Wiem, że w walce z rzs bardzo dużo zależy ode mnie, od mojego psychicznego nastawienia. Nie dopuszczam do znużenia i wyczerpania organizmu. Prowadzę aktywny tryb życia.

Bardzo dużą satysfakcję sprawia mi moja praca, która wymaga kontaktów z ludźmi, mediami, agencjami reklamowymi. Jestem i muszę być w ciągłym ruchu. Tyle ciekawych rzeczy dzieje się wokół.

Dorota

Joseline Pampaluchi
Psychoterapeuta w szpitalu dziecięcym w Zurychu

PSYCHOLOG W KONTAKCIE Z DZIECKIEM DOTKNIĘTYM REUMATYZMEM

Choroba lub wypadek mają zasadnicze znaczenie w życiu dziecka, jego rodziców, rodzeństwa oraz otoczenia. W wyniku jednego jedynego ciosu liczne aspekty jego życia zostają, a wywołane zmiany są brutalne. Wszyscy wierzymy w dar korzystania z dobrego zdrowia i spodziewamy się zachować to zdrowie. Jest to i powinno być szczególnie ważne w życiu dziecka. Ma ono prawo, na ile jest to możliwe, do poprawy stanu swego zdrowia i do rozwoju swego ciała, intelektu oraz ducha.

Jako psycholog szpitala dziecięcego spełniam różnorodne zadania. Z jednej strony jestem członkiem grupy międzydyscyplinarnej, składającej się z lekarzy, fizjo- i ergoterapeutów, a niekiedy nauczycielek szpitala. Wymieniamy nasze pomysły i uwagi. Wspólnie próbujemy znaleźć sposób postępowania o kompleksowych skutkach dla pacjenta i jego rodziny. Moje zadanie podstawowe polega na utrzymaniu kontaktu osobistego z dziećmi, młodzieżą i ich rodziną. Doświadczenia nabyte w innym szpitalu dziecięcym pozwoliły mi zrozumieć problemy

i postawy rodziców w procesie diagnozowania choroby. Czemu? Dlaczego nasze dziecko? Dlaczego my? Co zrobiliśmy, lub czego nie zrobiliśmy? Pytania takie stawiane mi są przeważnie przez matki. Ostatnio jedna z matek zaniepokojona zapytała mnie, czy choroba jej dziecka miała związek z podjęciem przez nią zatrudnienia. Inni rodzice, mający problemy małżeńskie lub znajdujący się wobec sytuacji rozwodowej, uważali, że „wpędzili w chorobę" swe dziecko.

Według mnie znalezienie się w roli intelekutora dla rodziców jest ważnym zadaniem. Polega ona na udzieleniu odpowiedzi na ich pytania, na rozwiązywaniu z nimi ich wątpliwości i uwolnieniu od poczucia winy. Rozpoznanie lub nawrót choroby mogą również wywołać szok u rodziców, pacjentów czy też ich rodzeństwa. Akceptowanie i przetrwanie takich trudności wymaga wyciągnięcia najlepszych wniosków i pociąga za sobą ogromny nakład pracy w obszarze psychologicznym. Liczne rodziny nie są w stanie sprostać temu wyzwaniu.

Jest sprawą o zasadniczym znaczeniu, aby takie czynniki jak: siła, pomysły, twórczość lub humor pacjenta i jego rodziny zostały użyte i wykorzystane na każdym etapie leczenia i przez cały okres towarzyszenia mu. Nie powinno się i nie wolno rozmawiać tylko o obciążeniach i smutkach. Jestem regularnie zaskakiwana przez pomoc, jakiej udzielają bracia i siostry, dziadkowie, przyjaciele i przyjaciółki, sąsiedzi i nauczyciele, gdy zostają wtajemniczeni w problemy chorego. Kilka dni temu np. miałam przyjemność obserwować babcię, rozweselającą swą wnuczkę opowiadaniem wesołych historyjek i żartów podczas zabiegu dożylnej iniekcji, dokonywanej w klinice dziennego pobytu. Podobnie nauczyciel, który dowiedział się, że jeden z jego uczniów zachorował na młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów, zadzwonił do mnie, aby dowiedzieć się co do sposobu przekazania przez niego swej klasie informacji medycznych i psychologicznych.

Bezpośrednie kontakty z dziećmi i młodzieżą poruszają mnie stale i na nowo. Jestem w stanie „bawiąc się" z małymi dziećmi wymyślać opowiadania, rysować i śmiać się. Na terenie szpitala jestem osobą, która ma czas, niczego nie żąda, nie zadaje bólu – w najlepszym przypadku dostarcza radości. W klinice dziennej natomiast w czasie mojej zabawy z dzieckiem, rodzice mogą napić się kawy lub odbyć spacer. Bardzo często w trakcie realizacji wlewu mają miejsce ważne rozmowy między dzieckiem a rodzicami.

W kontakcie z dziećmi większymi i młodzieżą najważniejsza jest rozmowa. Gra może także zbudować klimat zaufania lub stanowić pożyteczne spędzenie czasu. Dyskusje psychologiczne i filozoficzne stanowią momenty, które oceniam wysoko w moim zawodowym życiu codziennym. Nie istnieją tematy, na które nie rozmawialiby młodzi ludzie. Poszukują oni sensu i istoty ich choroby, czy sensu życia w ogóle. Wielka ilość ich pytań dotyczy troski o ich rodziców i rodzeństwo lub przynależności do grupy rówieśników. Zdarzyło się, że młoda dziewczyna rozpłakała się nagle pierwszy raz po okresie trzech lat „trzymania się dzielnie", opowiadała o swych kłopotach szkolnych i osobistych, i spytała mnie, kiedy może powrócić. Następnie z uśmiechem zabrała swój plecak i poszła do szkoły.

Nie wszystkie dzieci, młodzież czy rodziny wymagają regularnej opieki psychologicznej. Niektóre jednak w zależności od osobistego stanu w danej chwili potrzebują i życzą jej sobie. Przykładem może być 15-latek, który w wyniku swej choroby i innych obciążeń zaczął opuszczać się w nauce, stając się coraz bardziej smutny. Rozmawialiśmy wspólnie około godziny, po czym poprosił mnie o wyszukanie w sąsiedztwie psychoterapeuty. Od tej chwili ma on możliwość dojazdu na swą terapię rowerem, zaś my będziemy spotykać się rzadziej, zaś spotkania takie skojarzone będą w czasie z kontrolami medycznymi w szpitalu dziecięcym. W ten sposób tworzę sieć powiązań rodziców, którzy życzą sobie tego, z rozmówcami z najbliższego terenowo otoczenia.

Moje spotkania z różnymi pacjentami i ich rodzinami są zadziwiająco bogate w doświadczenia. Każda historia choroby czy też każda historia życiowa jest dla mnie wyzwaniem, ujawnia piękno i znaczenie mego zawodu. Jestem szczęśliwa, mogąc go wykonywać.

EUROPEJSKI KONKURS O NAGRODĘ EDGARA STENA 2007

Europejska Liga Walki z Reumatyzmem (EULAR) ogłasza kolejny konkurs dla chorych.

Do wygrania 2.000 EURO

W celu wzięcia udziału w konkursie należy napisać pracę na 2 strony maszynopisu na temat:

„Małe sprawy, które tworzą życie”

i przesłać ją listownie[1] lub elektronicznie (jeżeli to możliwe) na adres:

Zakład Epidemiologii Chorób Reumatycznych,
Instytut Reumatologii,
02-637 Warszawa,
ul. Spartańska 1

do dnia 15 stycznia 2007 r.

Bliższe informacje: tel. (0-22) 844-66-33
e-mail: reuma@idn.org.pl

Imię i nazwisko _____

Adres _____

Ja niżej podpisany/a wyrażam zgodę na publikację nadesłanej pracy na Konkurs Stena 2007. Proponuję następujący tytuł dla pracy:

_____

Jednocześnie zgadzam się na poprawki redakcyjne i dokonanie skrótów.

Oświadczam, że prawa autorskie do tej pracy przekazuję na rzecz Stowarzyszenia Reumatyków i ich Sympatyków.

_____ _____

Data Podpis

1 Do listu należy dołączyć tekst zgody na ewentualną publikację i zmiany redaktorskie według załączonego schematu

TELEOPIEKA

Artykuł sponsorowany

W wysoko rozwiniętych krajach istnieje spójny i doskonale działający system opieki społecznej pracujący w oparciu o bogaty i różnorodny rynek usług i świadczeń przeznaczonych specjalnie dla ludzi starszych.

Jest sprawą oczywistą, że osoby w starszym wieku oprócz pojawiających się problemów i zagrożeń zdrowotnych nie przestają być osobami niezależnymi, które w dalszym ciągu chcą same o sobie decydować, mają określony, ulubiony styl życia, wyrobione nawyki i upodobania, do których są przywiązane. Mają też pełne prawo do ich zachowania a potrzeba pomocy nie musi oznaczać rezygnacji z prywatności i niezależności, jaką daje mieszkanie we własnym domu.

Ludzie ci z czasem stają się coraz mniej samodzielni i wymagają życzliwej uwagi, zrozumienia i opieki. Wiele osób odczuwa dyskomfort, a czasem nawet wręcz zagrożenie i lęk wynikające z dolegliwości podeszłego wieku powodujących trudności w codziennym życiu. Odczucia te znacznie się potęgują, kiedy w otoczeniu takiej osoby, z różnych przyczyn zabraknie osób bliskich, na których pomoc można by w każdej sytuacji losowej liczyć. Podjęcie decyzji o przeniesieniu się do Domu Opieki z powodu pojawiających się coraz częściej w życiu codziennym zagrożeń oznacza drastyczną zmianę sposobu życia, jest ostatecznością, której ludzie w podeszłym wieku na wszelkie sposoby unikają.

Skutecznym wyjściem z sytuacji jest bezprzewodowy system teleopieki, czyli osobisty system bezpieczeństwa, któremu można zawierzyć swoje życie. Jest to system powiadamiania o stanach zagrożenia i nagłych wypadkach dla ludzi w podeszłym wieku i niepełnosprawnych. Z obserwacji wynika, że spora grupa osób w podeszłym wieku może dość dobrze funkcjonować we własnym domu, gdyby nie stany zagrożenia, których nie można przewidzieć, bo występują nagle, a wtedy zdrowie i życie takiej osoby jest uzależnione od natychmiastowej i kompleksowej pomocy medycznej.

Jak działa system teleopieki?

Osoba, która opłaca abonament[1] na telefoniczną opiekę, dostaje do noszenia na przegubie ręki przycisk alarmowy, który jest równocześnie nadajnikiem sygnału do operacyjnego Centrum Alarmowego. Taki przycisk alarmowy jest lekki i wygodny w noszeniu, jest nawet wodoodporny, bo czyż nie zdarzają się przypadki zasłabnięcia w czasie kąpieli?

Drugim elementem systemu teleopieki jest urządzenie „carephone" – rodzaj przystawki do aparatu telefonicznego, które bez wykonywania żadnych dodatkowych czynności, oprócz wspomnianego przyciśnięcia przycisku alarmowego, uruchamia łączność głosową z operatorem w Centrum Alarmowym, który usłyszy co się dzieje w domu osoby wzywającej pomocy.

Trzecim, najważniejszym elementem w systemie teleopieki jest operator w Centrum Alarmowym. Operator odbierający sygnał to osoba przeszkolona w radzeniu sobie z nagłymi sytuacjami zagrożenia zdrowia i życia. Na podstawie krótkiej rozmowy operator wzywa taką pomoc, której w danej chwili potrzebuje klient. Operator ma do dyspozycji system komputerowy Centrum Alarmowego z danymi osobowymi i medycznymi klienta (np. kto udostępni klucz do mieszkania, jakie lekarstwa zażywa klient, na jakie substancje jest uczulony itp.). Informacje tego rodzaju system wyświetla automatycznie, co pozwala operatorowi bez tracenia bezcennego czasu zawezwać profesjonalną pomoc odpowiednią do sytuacji.

Efektywność udzielania pomocy w oparciu o system teleopieki wynika z założenia działania w zamkniętym kręgu monitoringu, co oznacza, że operator w Centrum Alarmowym rozpoczyna działania w momencie zaistnienia zgłoszenia i kontynuuje je nieprzerwanie aż do momentu zakończenia akcji, nadzorując na każdym etapie przebieg działań.

Na bazie podmiotowego, pełnego szacunku oraz zrozumienia sposobu myślenia o problemach osób starszych powstała kompleksowa usługa asystowania i opieki – teleopieki firmy Care Center Sara.

www.sara-pomoc.pl

tel. (022) 609 16 15

1 Powołując się na Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków przy podpisaniu umowy, klient otrzymuje zniżkę abonamentową

WIZYTA W SZWECJI

Wiosną tego roku przedstawiciele Stowarzyszenia Reumatyków i ich Sympatyków spędzili kilka dni w Szwecji jako goście Szwedzkiego Stowarzyszenia Chorych Reumatycznych. Celem wizyty było zapoznanie się z realizowanym z powodzeniem w Szwecji projektem „Przyjazne opakowania".

Projekt ten ma wprowadzić na rynek opakowania, które pozwolą na samodzielne z nich korzystanie osobom mającym ograniczoną sprawność rąk.

Autorów projektu interesowało:

1. Jak łatwo otwiera się opakowanie za pierwszym razem (fabrycznie zamknięte)?
2. Jak łatwo otwiera się kolejnym razem?
3. Jak łatwo można wyjąć z niego zawartość?
4. Jak łatwo wyjąć ostatni element zawartości?

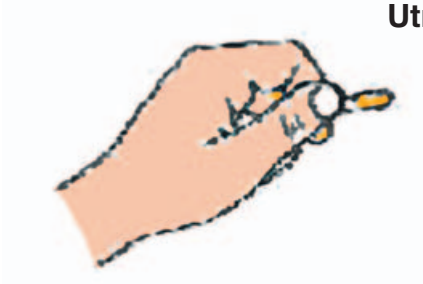
Partnerami projektu są organizacje chorych, niepełnosprawnych i osób starszych, producenci produktów, szkoły kształcące projektantów opakowań.

Warto doświadczenia szwedzkie przenieść na grunt polski. (red)

Sprawdź, na ile są sprawne Twoje ręce

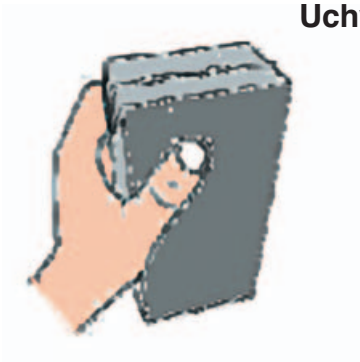
Utrzymanie kartki

Utrzymanie klucza



Uchwycenie drążka ø 3cm

Uchwycenie klocka 10cm



EULAR 2006

Tradycyjnie jak co roku w czerwcu, tym razem w Amsterdamie, odbył się Kongres EULAR (Europejskiej Ligi Walki z Reumatyzmem). Tematami tegorocznych sesji Lig Socjalnych (organizacji chorych) była ekonomika zdrowia, lobbing w Europie na rzecz chorych reumatycznych, partnerstwo i seksualność w chorobach reumatycznych.

Prof. Smolen, będący odpowiedzialny z ramienia EULAR za lobbing w Unii Europejskiej, poinformował zebranych, że dzięki wspólnym działaniom towarzystw naukowych i organizacji chorych Parlament Europejski przyjął poprawki do 7 Programu Ramowego, stawiające choroby reumatyczne na równi z takimi chorobami jak choroby nowotworowe, choroby serca i układu krążenia w badaniach naukowych w latach 2007 – 2013 w dziedzinie zdrowia. Rozpoczyna się teraz etap lobowania w Komisji Europejskiej.

W ostatnim temacie na partnerstwo i seksualność chorych reumatycznych zwrócono uwagę zarówno z punktu widzenia

naukowego, jak i w oparciu o doświadczenia samych chorych i ich najbliższych.

Z naukowego punktu widzenia wynika, że chorzy na reumatyzm mają podobne problemy w relacjach z innymi jak ludzie zdrowi. Wiele ograniczeń nie jest spowodowanych chorobą, a sposobem myślenia i akceptacją samego siebie.

Szczególnie interesująca była prezentacja męża osoby chorej od lat na rzs pokazująca etapy budowania wspólnego szczęśliwego życia poprzez wzajemny szacunek i zrozumienie.

ZAPROSILI NAS...

Zbąszyń: spotkanie w ratuszu

Jeszcze przed wakacjami byliśmy w Zbąszyniu na zaproszenie miejscowego koła WAMO, zrzeszającego osoby z problemami reumatycznymi. Jednym z głównych punktów wizyty było spotkanie na ratuszu z panią burmistrz. Warto zaznaczyć, że wszyscy byliśmy pod wrażeniem dobrej organizacji i aktywności członków koła.

Wzięliśmy udział w II konferencji naukowo-szkoleniowej dla pielęgniarek reumatologicznych w Ustroniu nt.: „Pacjent – Pielęgniarka – Nowoczesne metody leczenia i pielęgnacji w chorobach reumatycznych". Ciekawym doświadczeniem dla nas wszystkich była prezentacja Niny Orłowskiej i Agnieszki Bąkowskiej pt.: „Moje zmagania z chorobą od dzieciństwa do dorosłości – refleksje młodych pacjentek".

Konferencja była kolejną okazją na spotkanie się przedstawicieli organizacji osób chorych oraz zaprezentowanie aktywności środowiska chorych wśród profesjonalistów zdrowia. Mimo choroby przedstawiciele stowarzyszeń wzięli aktywny udział w programie socjalnym konferencji: zdobycie Czantorii, nauka tańca góralskiego.

Przypominamy osobom mającym problemy z korzystaniem z wyciągów krzesełkowych o możliwości zatrzymania wyciągu w czasie wsiadania i wysiadania osoby chorej po zgłoszeniu tego faktu obsłudze wyciągu. Nie warto rezygnować czy narażać się na kontuzję!

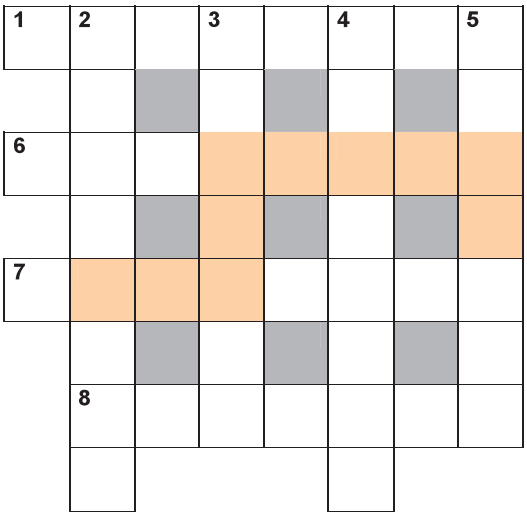
We wrześniu br. bydgoskie koło Stowarzyszenia Reumatyków i ich Sympatyków po raz kolejny uczestniczyło w zorganizowanym przez pełnomocnika prezydenta miasta Bydgoszczy ds. osób niepełnosprawnych kiermaszu prezentującym działalność organizacji pozarządowych.

Bydgoszcz: kiermasz organizacji pozarządowych

Rozwiązania rozrywki łącznie z całego rocznika 2006 wraz z naklejonymi wszystkimi kuponami należy przesyłać na kartkach pocztowych na adres redakcji do końca bieżącego roku. Spośród nadesłanych prawidłowych odpowiedzi rozlosujemy roczne prenumeraty „Złotego Środka".

KRZYŻÓWKA

„ŚWIATOWY DZIEŃ ....."



Poziomo:

1 uczony zajmujący się sprawami biologii i fizyki
6 bezkrytyczna wiara w słuszność jakiejś sprawy, idei itp.
7 „Colas ....." R. Rollanda
8 może być: jądrowa, łańcuchowa, chemiczna

Pionowo:

2 Dolores ..... hiszpańska komunistka; pseudonim: La Pasionaria
3 zewnętrzna rama okienna wmurowana w mur
4 figlarka, psotnica (przestarzale)
5 jeden z sakramentów świętych

Litery w kolorowym wężyku utworzą rozwiązanie, które jest zakończeniem hasła rozpoczętego na górze

HOMONIN

Szczęście grzybiarza

Zmęczony szukaniem grzybów
oparł się _ / _ _ _ _ _ _ _ sosny,
a rosło na nim ze sto _ _ _ _ _ _ _ _,
więc wydał okrzyk radosny .

Niniejszy numer „Złotego Środka" został dofinansowany ze środków Ministerstwa Zdrowia w ramach projektu „Szkoła życia z reumatyzmem".

KUPON 2/2006

STOWARZYSZENIA I GRUPY SAMOPOMOCY CHORYCH REUMATYCZNYCH

Białystok
Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków Koło w Białymstoku
15-276 Białystok
ul. M.Curie-Skłodowskiej 24A
0-85-74-68-240

Bydgoszcz
Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków Koło w Bydgoszczy
85-020 Bydgoszcz
ul. Konarskiego 1/3
0-52-49-79-13 w. 255
czwartki 11:00 – 14:00

Dąbrowa Górnicza
Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków „SOMA“
41-300 Dąbrowa Górnicza
ul. Okrzei 8

Elbląg
Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków Koło w Elblągu
82-300 Elbląg
ul. Ułańska 2A/8
0-55-233-44-50

Gdańsk
Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy Osobom z Toczniem Rumieniowym Układowym „Lupus Polska“
80-211 Gdańsk
ul. Dębinki 2
0-58-349-15-79

Gliwice
Stowarzyszenie Chorych Reumatoidalnie
44-100 Gliwice
ul. Ks. Ziemowita 6
0-32-231-06-00

Gryfów Śląski
Stowarzyszenie „REUMAGRYF"
59-620 Gryfów Śląski
ul. Rzeczna 24

Kamienna Góra
Stowarzyszenie na Rzecz Chorych Oddziału Reumatologii „REKRIO"
58-401 Kamienna Góra
ul. J. Korczaka 1
0-75-746-25-70

Kielce
Stowarzyszenie Reumatyków i Sympatyków „Arnika“
25-361 Kielce
ul. Szymanowskiego 6
0-41-367-65-30
poniedziałki i czwartki
12:00 – 14:00

Kraków
Stowarzyszenie Chorych na Reumatyzm
30-119 Kraków
Al. Focha 33
0-12-427-30-59

Kraków
Towarzystwo Zwalczania Chorób Kości i Stawów
30-510 Kraków
ul. Rejtana 2
0-12-295-41-00

Leszno
Stowarzyszenie Chorych na Choroby Reumatyczne
64-100 Leszno,
ul. Grota-Roweckiego Ćwicznia
kom. 0-601-81-81-38

Lublin
Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków Koło w Lublinie
20-954 Lublin
ul. Jaczewskiego 8
0-81-72-44-135

Łódź
Stowarzyszenie Chorych na Choroby Reumatyczne „Reuma-san"
90-553 Łódź
ul. Kopernika 62
0-42-637-48-15

Olsztyn
Olsztyńskie Stowarzyszenie Chorych Reumatycznie
10-684 Olsztyn
ul. Orłowicza 27
0-89-542-83-65

Olsztyn
Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków Koło w Olsztynie
10-229 Olsztyn
Al. Wojska Polskiego 30

Opole
Opolskie Stowarzyszenie Chorych Na Reumatyzm „Milenium“
45-403 Opole
ul. Górna 30A
0-77-458-12-26

Poznań
Sekcja Społeczna Oddziału Poznańskiego Polskiego Towarzystwa Reumatologicznego
61-841 Poznań
Plac Kolegiacki 12a
0-61-852-85-97

Poznań
Stowarzyszenie Młodych Chorych na Przewlekłe Zapalenie Stawów
60-261 Poznań
ul. Chociszewskiego 56
0-61-867-20-67

Sopot
Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej „Endoproteza“
81-967 Sopot
ul. Grunwaldzka 1/3
0-58-345-71-11

Szczecin
Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków Koło w Szczecinie
70-262 Szczecin
ul. Królowej Jadwigi 23
0-91-488-96-51
pon. i środy 15:00 –18:00

Śrem
Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków Koło w Śremie
63-100 Śrem
ul. Mickiewicza 95
0-61-26-36-273

Warszawa
Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków Zarząd Główny:
0-22-844-66-33
poniedziałki 14:00 – 15:00
Koło w Warszawie
02-627 Warszawa
ul. Spartańska 1
poniedziałki i czwartki
15:00 – 16:00

Warszawa
Ogólnopolskie Stowarzyszenie Młodych z Zapalnymi Chorobami Tkanki Łącznej „3majmy się razem“
ul. Bednarska 2/4
00-310 Warszawa
tel. 0-502-387-971

Wrocław
Stowarzyszenie na Rzecz Reumatologii Dziecięcej
50-043 Wrocław
Plac 1 Maja 8
0-71-341-00-00 w. 245

Wrocław
Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków Koło we Wrocławiu
50-539 Wrocław
ul. Jabłeczna 20/4
0-71-783-85-06

Zbąszyń
Koło WAMO
tel. kom. 0-696-99-26-55