

KAKO SE NOSITI S BOLOVIMA U ZGLOBOVIMA I KRALJEŽNICI?



Dragi pacijenti!

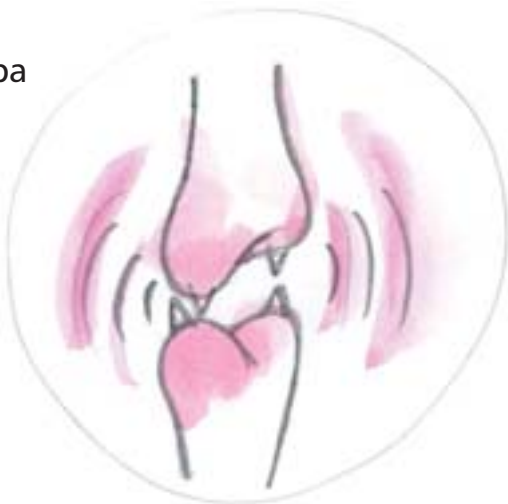
Možda i vi spadate u više od milijun Hrvata koji su u posljednjih 6 mjeseci patili od bolova u zglobovima ili križbolje. Ovdje ćete naći nekoliko korisnih savjeta kako živjeti s kroničnim promjenama u zglobovima i kralježnici te kako ublažiti bol.



Što je artritis?

Artritis doslovno znači upala zglobova, no zapravo je simptom koji ima mnogo uzroka. Najčešća vrsta artritisa je osteoartritis, kojeg uzrokuju promjene pojedinih zglobova, a nakon njega reumatoidni artritis, koji je sistemska bolest vezivnog tkiva.

Osteoartritis nastaje zbog propadanja hrskavice zgloba pa krajevi kostiju ostaju nezaštićeni i međusobno se dodiruju. Prilikom pokreta zgloba dolazi do trenja nezaštićenih krajeva kostiju što može dovesti do njihova zadebljanja i nastanka koštanih izbočina. Trenje nezaštićenih zadebljanih krajeva kostiju uzrokuje bol.



Kada se javlja artritis?



Artritis pogađa ljude svih dobnih skupina, no najčešće su pogođene osobe srednje i starije životne dobi. Žene su pogođene češće nego muškarci.

Propadanje hrskavice može biti uzrokovano ozljedom, bolesti ili naslijeđem. Netočno je vjerovanje da je artritis bolest starenja. On pogađa sve dobne skupine!!!

Koliko je česta i zašto nastaje križobolja?



Križobolja – bol u donjem dijelu leđa, drugi je (nakon prehlade) uzrok izostajanja s posla. 80% pučanstva pati od križobolje u određenom životnom razdoblju.

Križobolja se javlja kod osoba koje imaju prekomjernu tjelesnu težinu, lošu fizičku kondiciju, loše držanje ili zbog prirode posla moraju dulje stajati ili sjediti. Naprezanje mišića, zbog podizanja preteških predmeta ili zbog pogrešnog načina podizanja tereta, također uzrokuje križobolju. Velik broj trudnica ima problema s bolovima u donjem dijelu leđa zbog dodatne težine koju nose.

Uzroci križobolje mogu biti i osteoartritis kralješka, prijelom kralješka, protruzija ili hernija intervertebralnog diska.

Kako prepoznati simptome artritisa?

Početno razaranje hrskavice neki ljudi uopće ne osjećaju, dok drugi pate od intenzivnih muklih bolova i ukočenosti zglobova, osobito za pokreta.

Najčešći simptomi artritisa su:

- nemogućnost normalnog pokretanja zgloba (smanjen opseg pokreta u zglobu)
- ponavljajuća bol i osjetljivost zgloba, osobito za vrijeme ili poslije kretanja

- otekлина jednog ili više zglobova
- crvenilo i toplina u zglobu.

Koji su zglobovi najčešće zahvaćeni?

Koljena, prsti na rukama, kralježnica i kukovi su zglobovi koji se najviše koriste i najviše troše te su zbog toga najčešće pogođeni artritismom.

Koje pretrage možete učiniti?

Dijagnozu postavlja liječnik na temelju kliničkog pregleda, a potvrđuje se rendgenskim snimanjem zahvaćenih zglobova.

Velik broj osoba starijih od 60 godina ima prisutne promjene na rendgenskim slikama, ali samo trećina ima prisutne simptome artitisa (bolovi, otekлина, crvenilo, koštane izrasline na zglobovima, ukočenost i smanjen opseg pokreta u zglobu).

Što sami možete učiniti kako biste umanjili bol?

Promjene na zglobovima kod artitisa su trajne, što znači da se one ne mogu izliječiti, ali se bol i drugi simptomi mogu umanjiti pravilnom prehranom, malim promjenama životnih navika, vježbanjem te uzimanjem lijekova koji se mogu



dobiti bez liječničkog recepta. Cilj liječenja je uklanjanje boli, poboljšanje pokretljivosti zgloba i pojačanje snage u zglobu.

Pravilna prehrana i smanjenje prekomjerne tjelesne težine umanjit će nepotrebno opterećenje vaših zglobova, a pridonijet će i vašem općem zdravlju i dobrom osjećanju.

Kako biste spriječili pojavu bolova prilikom obavljanja svakodnevnih poslova, potrebno je provesti manje promjene u životnim navikama:



- **teške predmete podižite iz čučnja, a ne sagibanjem**





- izbjegavajte podizanje tereta iznad razine ramena



- ne okrećite se dok podižete teret



- prilikom podizanja predmeta koristite obje ruke



- rasporedite teret koji nosite jednakomjerno na obje ruke

- dovoljno se odmarajte



- sjedite s oboma stopalima na podu, s koljenima najmanje u visini bedara i čvrsto naslonjeni uz naslon stolice

- ako je posao koji obavljate sjedeći, dignite se i prošetajte barem svakih sat vremena



- ako morate stajati na jednom mjestu, oslanjajte se naizmjenično na jednu ili na drugu nogu



- **hodajte uspravno i nosite udobne cipele**



Vježbanjem ćete ojačati mišiće koji okružuju zahvaćeni zglob i na taj način poduprijeti i stabilizirati zahvaćeno područje. Vježbanje će također potaknuti pokretljivost i spriječiti pojavu ukočenosti.

Nakon detaljnog pregleda liječnik specijalist fizikalne medicine odredit će vam fizikalnu terapiju (vježbe i druge mjere) koja se provodi pod kontrolom fizioterapeuta u zdravstvenim ustanovama. Nakon provedene fizikalne terapije, s vježbanjem nastavite i samostalno kod kuće.

Zglobove možete poduprijeti i raznim pomagalicama kao što su štapovi, štake, Schantzov ovratnik, elastični zavoji i sl.

Samostalno možete uzeti i lijekove namijenjene samoliječenju. To su lijekovi koje bez liječničkog recepta možete kupiti u svakoj ljekarni ili drogeriji. Preporučuje se primjena lijekova za vanjsku primjenu kao što je **LUBORETA** krema.

LUBORETA krema uklonit će bolove u zglobovima, smanjiti oteklinu i crvenilo zahvaćenih zglobova te poboljšati njihovu pokretljivost. **LUBORETA** krema brzo i lako prodire kroz kožu, potkožno tkivo i mišiće do bolesnog zgloba te djeluje na samom mjestu nastanka boli.

LUBORETA kremu nanesite u tankom sloju na kožu iznad bolnog zgloba 3–4 puta na dan i utrljajte kružnim pokretima tako da ne ostane tragova kreme.

Primjenom **LUBORETA** kreme jednostavno i brzo uklonit ćete simptome artritisa bez štetnih nuspojava u probavnom traktu (žgaravica, želučane tegobe) koje sa sobom nosi primjena nesteroidnih protuupalnih lijekova na usta.



Ako je vaša bol jaka i ne prestaje primjenom navedenih mjera, obavezno potražite pomoć liječnika!

SASTAV

Što sadržava Luboreta krema?

Jedan gram kreme sadržava 10 mg piroksikama - djelatne tvari, a osim toga i sljedeće pomoćne tvari: natrij-laurilsulfat, bijeli vazelin, propilenglikol, N-metilglukamin, metilparahidroksibenzoat, propilparahidroksibenzoat, cetostearilni alkohol, pročišćenu vodu i natrij-hidroksid.

PAKIRANJE

Tuba s 50 g kreme, u kutiji.

FARMAKOTERAPIJSKA SKUPINA

Kako djeluje Luboreta krema?

LUBORETA krema sadržava nesteroidni protuupalni lijek koji, primijenjen na koži, ublažava bolove i otekline u zglobovima i mišićima te tako poboljšava njihovu pokretljivost.

NAČIN I MJESTO IZDAVANJA

LUBORETA krema se izdaje bez recepta, u ljekarnama i drogerijama.

TERAPIJSKE INDIKACIJE

Kada primijeniti Luboreta kremu?

LUBORETA krema namijenjena je *liječenju blažih oblika bolnih i upalnih stanja* kao što su:

- bolovi i upale zglobova pri *reumatskim bolestima* koji se očituju otežanim i bolnim kretanjima u zglobovima sa "škljocanjem" (krepitacijama) i zadebljanjem zglobova te zglobovima osjetljivim na dodir;

- *tegobe uslijed povreda* (bolovi i otekline nakon uganuća, nagnječenja, istegnuća);
- *lumbago* koji se očituje kao bol u leđima, s posljedičnim otvrdnućem okolnih mišića i ograničenom gibljivošću tog dijela tijela.

KONTRAINDIKACIJE

Kada ne smijete primijeniti Luboreta kremu?

LUBORETA kremu ne smijete primijeniti ako ste već imali alergijsku reakciju na piroksikam ili na neki od pomoćnih sastojaka lijeka.

Ukoliko ste već imali alergijsku reakciju na neki drugi nesteroidni protuupalni lijek (npr. acetilsalicilnu kiselinu), nemojte primjenjivati LUBORETA kremu zbog moguće preosjetljivosti i na piroksikam.

MJERE OPREZA

Na što valja paziti pri primjeni Luboreta kreme?

Dio tijela na koji je nanescena LUBORETA krema nemojte izlagati sunčevoj svjetlosti, zbog moguće pojave upalne reakcije kože (fotosenzitivna reakcija).

Ukoliko se pri primjeni LUBORETA kreme pojave simptomi lokalnog nadražaja (osjećaj žarenja i svrbeža, crvenilo ili ljuštenje kože) valja prestati s njenom primjenom te potražiti savjet liječnika.

Ne preporuča se upotreba zavoja na dijelu tijela na koji je nanescena LUBORETA krema.

LUBORETA krema može prolazno obojiti kožu na mjestu primjene.

POSEBNA UPOZORENJA

Što valja znati prije primjene Luboreta kreme?

STARJE OSOBE:

U starijih bolesnika potreban je oprez pri dugotrajnoj primjeni LUBORETA kreme, pri primjeni na velikoj površini kože ili pri učestaloj primjeni kreme. Zbog stanjenosti kože i smanjene sposobnosti izlučivanja lijeka iz organizma u starijih, postoji veća mogućnost nuspojava.

TRUDNOĆA I DOJENJE:

Ako ste trudnica ili dojilja, prije primjene lijeka obavezno potražite savjet liječnika!

DJECA:

Ne preporuča se primjena LUBORETA kreme u djece.

DOZIRANJE I NAČIN PRIMJENE

Kako valja primijeniti Luboreta kremu?

LUBORETA krema namijenjena je samo za vanjsku primjenu na neoštećenoj koži.

LUBORETA kremu nanosite u tankom sloju na oboljelo mjesto tri do četiri puta na dan i lagano utrljajte tako da na koži ne ostane tragova kreme. Pri tome trebate paziti da krema ne dođe u doticaj s očima, sluznicom ili oštećenom kožom. Nakon što kremu utrljate u kožu, dobro operite ruke.

Koliko dugo možete primjenjivati Luboreta kremu?

U akutnim stanjima, kao što su povrede zglobova i mišića, najčešće je dovoljno primjenjivati LUBORETA kremu kroz tjedan do deset dana. U kroničnim upalnim stanjima preporuča se primjena kreme nekoliko tjedana. U slučaju da nakon četiri tjedna primjene LUBORETA kreme ne dođe do poboljšanja, valja potražiti savjet liječnika.

NUSPOJAVE

Koje neželjene učinke može uzrokovati primjena Luboreta kreme?

LUBORETA kremu dobro podnose čak i osobe s osjetljivom kožom. Ponekad na mjestu primjene može doći do osjećaja žarenja i svrbeža, crvenila ili ljuštenja kože.

Primjena kreme može izazvati blaži kožni osip, koji nestaje po prestanku terapije. Pod utjecajem sunčeve svjetlosti može doći do upalne reakcije kože - fotosenzitivna reakcija (*vidi* MJERE OPREZA). Prilikom dugotrajne primjene LUBORETA kreme i primjene na velikoj površini kože veća je mogućnost nastanka nuspojava.

U slučaju nuspojava, obratite se ljekarniku ili liječniku!

za
bolju pokretljivost!



Besplatni telefon:
0800 - 20 - 30 - 40
bezreceptni@belupo.hr

Zdravo budi!
 **BELUPO**
www.belupo.hr

Prije primjene obavezno pročitajte uputu! Za detaljnije informacije obratite se svom liječniku ili ljekarniku.