

## Mozgás, mozgás, mozgás!

A porc regenerálásában, újjáépülésében elengedhetelen az optimális mozgás. A hát és gyorsítás, a vízalatti torna, a nordic walking is sokat segíthet a kopásos folyamatok lassításában. Az izmok erősítésével az ízületek tehermentesíthetők, az instabilitás csökkenthető. Emellett a testsúly csökkentése is eredményesebb lehet.

## Van az UC-II® porckészítménynek ismert mellékhatása?

A klinikai vizsgálatokban nem észleltek a kontrollcsoportokhoz képest nagyobb arányú mellékhatást. Ezekben a vizsgálatokban placebót alkalmaztak, így elmondható, hogy rendkívül biztonságos szerről van szó, amely a kis kapszulaméretből adódóan könnyen lenyelhető. **Napi egyszeri bevétele kényelmes. Biztonságosan kombinálható más szerekkel, szedhető egyéb gyógyszerekkel.** Patikákban kapható, több országban forgalmazott nagy múlttal és bizonyított hatékonysággal rendelkező termék.

## Meddig szedjem az UC-II® porckészítményt?

A porcok normál működésének fenntartása **hosszú távú kezelést igényel**, mivel a tartós védelem csak így valósul meg. Hasonló a helyzet a magas vérnyomás, magas vércukor és magas vérzsírszint kezeléséhez, amely napi szintű tartós kezelést tesz szükségessé. **Az UC-II porckészítményt naponta 1x javasolt szedni.** A készítmény összetevői: az **UC-II®**, a **tömjénfa-kivonat** – mely hozzájárul az ízületek normál állapotának a fenntartásához, a **mangán** – ami hozzájárul a normál kötőszövet képződéshez és a **C-vitamin** – amely hozzájárul a normál kollagéneképződéshez és a porcok normál állapotának és működésének fenntartásához.



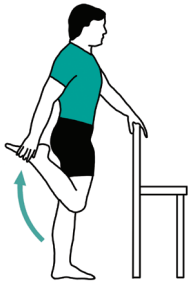
### Láblógatás

Álljunk egy fal mellé vagy kapaszkodjunk meg egy szék támlájában. A másik kart csipőre tesszük. A tekintet előre néz a hát egyenes.

Ebből a kiindulólóhelyzetből helyezzük át a testsúlyunkat arra az oldalunkra ahol a fal vagy a szék van. Emeljük meg a lábunkat és lassan óvatosan hintáztassuk előre meg hátra. A gyakorlat kivitelezése közben végig figyeljünk, hogy ne veszítsük el az egyensúlyunkat és mindig kapaszkodjunk. A gyakorlatból 20 ismétlést végzünk mindkét oldalra.

### Sarok felhúzás állásban

Kapaszkodjunk meg egy szék támlájában. Húzzuk fel az egyik sarkunkat a fenékhez és a szabadon lévő kezünkkel fogjuk meg a lábfejünket és próbáljuk óvatosan a fenékünk felé húzni. Ezt a helyzetet tartsuk meg 10 másodpercig majd térjünk vissza a kiinduló helyzetbe. A gyakorlat kivitelezése során figyeljünk arra, hogy a törzs egyenes maradjon. A gyakorlatot váltott lábbal végezzük és 3-3 ismétlést végezzünk belőle.



Írta: dr Somogyi Péter főorvos

A gyógytorna gyakorlatokat Önöknek összeállította:

Németi Norbert

Az ajánlott artrózis gyógytorna gyakorlatokat megtalálja az **arthrevin.hu** weboldalon.

A UC-II® és emblémája a Lonza és társvállalatainak védjegyei.



**További információ:** Sager Pharma Kft.  
1026 Budapest, Pasaréti út 122-124.  
www.arthrevin.hu Tel: 06-1-214-6559

SAGER/ART/2021/08/RÉS  
LEZÁRÁS DÁTUMA: 2021.08.18.

# JAVASOLT GYÓGYTORNA GYAKORLATOK UC-II® PORCKÉSZÍTMÉNYT ALKALMAZÓK RÉSZÉRE



## TISZTELT HÖLGYEM/ URAM!

Kezelőorvosa – akinek szívügye az Ön ízületi panaszainak a csökkentése és aktív mozgásának megőrzése – **UC-II® porckészítmény szedését javasolja.** Célunk, hogy pár gondolattal és javaslattal még eredményesebbé tegyük bizonyított hatását.

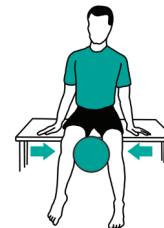
### Mi is az arthrosis?

Az ízfelszíneket borító hyalin porc folytonosságának megbomlásával járó krónikus, előrehaladó kaskád sorozat. A porcfelszín pusztulása kimaródott, elmeszesedett és a végső soron jelentősen eldeformált csontszerkezetet is eredményezhet, így gyakran szinte felismerhetetlen elváltozásokat hozhat létre. Ez nem csak a porcot érinti, hanem a porckörnyéki csontot, az ízület szalagrendszerét, az ízületi hártályokat, ízületi folyadékokat, nyálkatömlőket, ízületi tokot, csonthártyát is. A fájdalom leépíti a környező izmokat, inakat is, amelynek ízületi mozgásbeszűkülés lesz az eredménye. Rendszeresen alakul ki ízületi instabilitás is. Az angolszász területeken arthritisnek hívják a folyamatot, amely jól kifejezi annak gyulladásos jellegét. A porc anyagcseréje nem tolerálja az ízületen belüli gyulladásos többlet folyadék okozta feszülést, így annak elpusztulását eredményezi. **A gyulladás megszüntetése tehát kiemelten fontos része az újabb adatok függvényében a sikeres terápiának.**



### Ülésben térdnyújtás

Üljünk le egy székre. Váltva nyújtjuk előre először a jobb, majd a bal lábunkat. Tartsuk meg a helyzetet 5 másodpercig majd engedjük vissza a kiindulólóhelyzetbe. A gyakorlatból 20 ismétlést végzünk, 2 sorozatban.



### Labdaszorítás

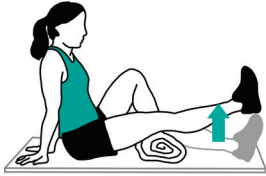
Üljünk le egy székre. Ebben a kiindulólóhelyzetben szorítsuk össze a labdát a lábainkkal. Tartsuk meg a helyzetet 15 másodpercig majd lazítsunk. A gyakorlatból 3 sorozatot végezzünk 30 másodperces szünetekkel.

## Milyen ízületeket érint az arthrosis?

Az arthrosis legnagyobb részét a térdet, csípőket érinti a kezek és gerinc kisízületei mellett.

## Milyen tünetei vannak az arthrosishoz?

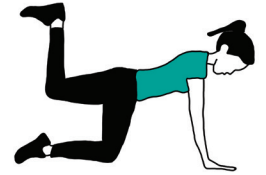
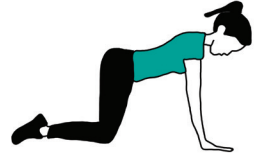
Hosszabb ülés, fekvés után jellegzetes indulási fájdalmat érez a páciens. Reggel ébredéskor ez pár perc, ami hosszabbodik a folyamat előrehaladtával. A nap végi fájdalom, majd az éjszaka kialakuló fájdalom már komolyabb gondot okoz, mivel az alvást, regenerálódást is meggátolja. Az ízületi mozgásterjedelem csökken, így egyszerűbb mozgások is fájdalommal járnak, egy egyszerű guggolás, lehajlás készsége is megszűnik. Gyakran alakulnak ki kívülről is látható eltorzulások, tengely irányú deformitások (O-láb). Az ízületi tok és környező izmok tönkremenetele az ízületek instabilitását okozza. A gyulladással járó szubklinikus ízületi gyulladások okozhatják a fájdalom, feszültség eredményezését. Mindezek jelentős mozgáskorlátozottságot és kiszolgáltatottságot hoznak magukkal.



### Lábemelés

Az egyik lábunkat teljesen nyújtjuk ki, a másikat pedig hajlítjuk be. A nyújtott lábunk alá a térdhajlatba egy összetekert törölközőt vagy párnát helyezünk. A lábfejük egyenesen felfelé nézzen.

A nyújtott lábunkat emeljük meg felfelé majd engedjük vissza a kiindulóhelyzetbe. A gyakorlatból 12 ismétlést végzünk, mindkét oldalon.



### Négykézláb állásból lábemelés hátra

Négykézláb állás. A karok nyújtva a váll alatt helyezkednek el. A térd 90°-ban hajlítva a csípő alatt helyezkedik el.

Emeljük hátra a lábunkat, figyelve arra, hogy a térd 90°-os behajlított szöge megmaradjon. A törzs egyenes maradjon (ne homorítsunk hátból). A gyakorlatból 12 ismétlést végzünk mindkét oldalra, 2 sorozatban.

## Milyen fajtái vannak a porcvédelemben használt szereknek?

Ezek közül a készítmények közül megkülönböztetünk a porc vázát közvetlenül tartalmazó és ezt pótló II-es típusú kollagént, míg a porc közti állományt adó korábban is alkalmazott hatóanyagokat (condroitin, glükózamin, hialuronsav). A kapszula legfontosabb összetevője egy **egyedülálló szabadalom** révén, természetes formájában képes megtartani a stabil vázat alkotó kollagént (UC-II®). Ez kiegészül még a tradicionális tömjéna (Boswellia serrata) kivonattal, amely számos klinikai vizsgálat alapján hatékonyan támogatja az ízületek normál állapotának a fenntartását. Ezekon kívül tartalmaz még C-vitamint, mely hozzájárul a normál kollagéneképződéshez és ezen keresztül a porcok normál állapotának és működésének a fenntartásához, valamint mangánt, mely hozzájárul a normál kötőszövet képződéshez.

## Optimális testsúly

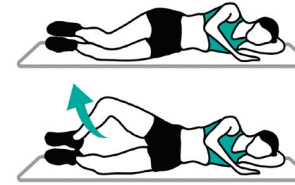
Az elhízás jelentősen koptatja porcainkat, így **az arthrosis első legfontosabb eleme erős motivációval a testsúly optimalizálása**. Sokszor önmagában 5-10 kg testsúly fogyás képes a panaszokat jelentősen csökkenteni.



### Oldalra hajlás állásból

Álljunk párhuzamosan egy szék mellé. Az jobb kezünkkel fogjuk a szék támláját.

Jobb lábunkkal keresztbe lépünk a bal mögött és a külső talpélünkön támaszkodunk meg. Innen óvatosan elhajlunk oldalra és megtartjuk a helyzetet 20 másodpercig, majd visszatérünk a kiinduló helyzetbe. A gyakorlatból mindkét oldalon 3-3 ismétlést végzünk.



### Oldalfekvésben térdemelés

Kiinduló helyzet: - Feküdjünk oldalra, a talajra, majd a térdünket hajlítsuk be 45°-os szögben. Figyeljünk arra, hogy a két láb egymáson helyezkedjen el, és hogy a csípőnk ne billenjen hátra.

Ebből a helyzetből emeljük fel a felső térdünk ameddig csak tudjuk, úgy hogy a két lábfej ne mozduljon el egymásról. Az alsó láb végig maradjon a talajon. A gyakorlatból 20 ismétlést végzünk mindkét oldalra, 2 sorozatban.

## Gyógytorna gyakorlatok rendszeres végzése

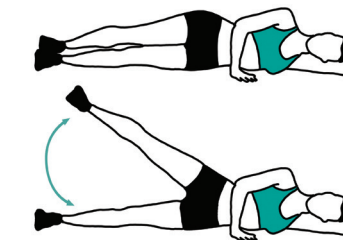
A mozgás segíti tehát az izomerő, az ízületi mozgásterjedelem megőrzését. Serkenti az ízületi anyagcserét, serkenti a pormegújulást, amely gyógytornával otthon is megvalósítható. A mellékelt gyógytorna gyakorlatokkal és grafikáival kívánjuk elősegíteni az Ön mielőbbi gyógyulását, közérzetének javulását. **Kérjük végezze a gyakorlatokat napi rendszerességgel, mivel segítségével még eredményesebb lesz porcai normál állapotának és működésének a fenntartása.**



### Háton fekvésben lábemelés

Kiindulóhelyzet: Feküdjünk háttal a talajra. Karjaink részösen nyújtva legyenek a test mellett. Az egyik lábunkat hajlítsuk be, a másik pedig nyújtva helyezkedjen el a talajon.

Ebből a kiindulóhelyzetből emeljük a nyújtott lábunkat, majd engedjük vissza a kiinduló helyzetbe. A gyakorlatból 20 ismétlést végzünk mindkét oldalra, 2 sorozatban.



### Felső láb emelése oldalfekvésben

Feküdjünk oldalra, a két láb teljesen egymáson helyezkedjen el. A törzs egyenes legyen a medence ne billenjen hátra. Az alul levő karunk a fejünk alatt behajlítva helyezkedjen el, a felső kar pedig behajlítva a test előtt.

Ebből a kiindulóhelyzetből emeljük a felső lábunkat, majd visszaengedjük a kiinduló helyzetbe. A gyakorlat kivitelezése közben figyeljünk arra, hogy a törzs mindig egyenes maradjon, és csak addig emeljük a lábunkat ameddig érezzük, hogy a medence nem billen sem előre sem hátra. A gyakorlatból 15 ismétlést végzünk mindkét oldalra, két sorozatban.