

Ako na bolestivé kĺby - 8 prírodných prostriedkov

20.05.2016 *Regenerácia*



Kĺby - spojnice dvoch kostí. Nesú váhu tela a umožňujú nám vykonávať pohyb. Najviac preťažované a namáhané sú kolenné a bedrové kĺby. Menej lakťový, ramenný a malé kĺby, tu však záleží na povahe každodenných pohybov.

Príčinou bolesti môžu byť - opotrebenie, degeneratívne a rozkladové procesy v kĺbe, ako je osteoartróza a športové zranenia, zápal tkanív v okolí kĺbov - burzitídy. Bolesť môže byť vyvolaná aj infekciou alebo po očkovaní.

Ak pociťujete bolesť, či už občasnú alebo chronickú zavedte do života pár zmien, ktoré vám pomôžu zmierniť, dokonca zbaviť sa bolesti kĺbov.

Vyskúšajte týchto 8 tipov.

1. Znížte a udržiajte si zdravú váhu

Nadváha a nosenie zbytočných kilogramov tuku nie je dobré pre vaše celkové zdravie a pre vaše kĺby zvlášť. Ľudia s nadváhou majú väčšiu pravdepodobnosť vzniku osteoartrózy v kolenách. Každých 5 kg nadváhy zvyšuje riziko vzniku o asi 40%. Preto je zníženie váhy na normálne hodnoty považované za jedno z hlavných opatrení na zmiernenie bolesti kĺbov, hlavne kolenného. Úprava stravovania a

zaradenie telesnej aktivity do denného režimu je v tomto prípade nevyhnutné a vašim kĺbom len prospeje.

2. Pite viac vody

Jeden z najjednoduchších prírodných prostriedkov na bolesť kĺbov. Pitie väčšieho množstva vody zmäkčuje chrupavku a udržiava ju dobre hydratovanú. Voda pomáha udržiavať dostatočný objem krvi , čo zlepšuje prívod živín do kĺbov. Okrem toho sa zlepšuje aj odplavovanie škodlivín, čo znižuje bolestivosť.

3. Vyhnite sa zápalovým potravinám

Pri boľavých kĺboch je veľmi dôležitá správna výživa. Jedenie vysoko spracovaných potravín a výrobkov z bielej múky vytvára v tele zápaly. Tieto zápaly môžu viesť k fyzickej bolesti, ktorá sa môže prejaviť práve v kĺboch. Tiež potraviny z vysokým obsahom trans - tukov, lepku a cukru treba obmedziť. Zápal môže u niektorých ľudí vyvolať aj mlieko a mliečne výrobky. Dlhodobá konzumácia týchto potravín bude mať za následok zväčšovanie zápalu a rovnako aj bolesti.

4. Jedzte protizápalové potraviny

Vlašské orechy, losos, tuniak, domáce vajcia, čerstvá zelenina a ovocie – skvelý spôsob ako predchádzať zápalom a znížiť bolesť. Pridajte tieto potraviny do jedálneho lístka a znížite zápaly.

5. Budujte svalovú hmotu

Silné svaly znamenajú silné a pevné kĺby. Popracujte na spevnení svalstva a vaše kĺby budú celkovo pevnejšie a stabilnejšie. Najlepší spôsob ako si udržať pevné kosti, silné a ohybné kĺby je každodenný pohyb.

6. Prírodné prostriedky a zmesi

Niektoré prírodné bylinné zmesi a čaje vám môžu pomôcť znížiť bolesť prirodzene. Cibula je známa pre svoje protizápalové schopnosti a zlepšenie imunitného systému. Obsahuje síru ktorá utlmuje enzýmy vyvolávajúce bolesť. Čerstvá pôsobí analgeticky.

7. Začnite cvičiť

Posledná vec ktorá vás napadne ak vás bolia kĺby je cvičenie. Avšak odborníci odporúčajú cvičenie ako prvú vec, ktorú by ste mali urobiť na úľavu pri bolestiach. Vyskúšajte niektoré z nasledujúcich

cvičení.

- Strečing – každodenné cvičenie zlepši mobilitu a flexibilitu. Stuhnutie sa najviac prejavuje ráno. Ak vás bolia kolená zahrejte kĺby (napr. aj teplou sprchou) a poriadne ponáťahujte, čo ich uvoľní po zvyšok dňa.
- Posilňovanie – posilňovacie cvičenia zosilnia svaly obopínajúce kĺb, tým ho chránia a stabilizujú.
- Aeróbne cvičenia – chôdza, plávanie, jogging. Vyhýbajte sa chôdzi hore a dole strmými kopcami, pretože to znamená ďalší tlak na kolená. Nechodte proti bolesti a postupne zvyšujte záťaž až kým vaše telo nezosilnie. Takto si vybudujete skvelú kondíciu a upevníte celkové zdravie.
- Cvičenie vo vode – ak pri chôdzi pociťujete silnú bolesť skúste cvičenie vo vode. Voda nadľahčí vaše telo a cvičenie je rovnako efektívne ako cvičenie na zemi. Nehovoriac o menšej bolestivosti.

Pred začatím akéhokoľvek cvičenia sa poradte z odborníkom, ktorý vám vytvorí program podľa vašich možností a požiadaviek.

8. Skúste masáž

Výborným prostriedkom na zmiernenie bolesti kĺbov je masáž. Pri správnej aplikácii dokáže zlepšiť funkčnosť a pohyblivosť kĺbov. Má vplyv na pružnosť okolitého svalstva a dokáže zmierniť bolesti. Profesionáli používajú svoje ruky, aby pomohli upraviť stav stuhnutých kĺbov a okolitých tkanív. Masáž býva efektívna ako súčasť komplexného liečebného plánu liečby.

Mohlo by Vás zaujať:

[Zdravie pre život - máte zdravé kosti?](#)

[Bolesť ramena - Zamrznuté rameno](#)

Ak sa Vám článok páči, zdieľajte ho s priateľmi. 



O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk.

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.