



orthomol
arthroplus

SVE ŠTO TREBAŠ

**Za najbolje godine.
Jer želiš da dugo traju.**

Orthomol arthroplus

- Svež ukus grejpa
- Mesečno pakovanje sa praktičnim dnevnim porcijama za svakodnevnu upotrebu
- Atraktivan program lojalnosti sa besplatnim uzorcima



**Granulat/
Kapsule**

**orthomol
arthroplus**

For the dietary
management of
osteoarthritic
joint changes.¹



30 Daily servings
Per container

Sadržaj

05

Zglob. Zadržite telo aktivnim.

07

Osteoartritis - nije samo pitanje godina

08

Faktori rizika

11

Sport - prijatelj ili neprijatelj?

12

Održavanje dobro izbalansirane ishrane - osnove

14

Hranjive materije za zglobove

16

Orthomol arthroplus - aktivni kompleks za zglobove

18

Uz Orthomol arthroplus. Spremni. Za život.

20

Vežbe za vaše zglobove

24

Jednostavni načini za gubitak kilograma

Dragi korisniče

Da li ste jedna od mnogih osoba koje pate od bolova u zglobovima? Da li ste doživeli promene na zglobovima kao rezultat osteoartritisa?

Te simptome veoma dobro poznajete: ponekad su bolovi jaki, ponekad slabiji. Što je još zabrinjavajuće, ne možete predvidjeti kada će se bol pojaviti.

Vaš Orthomol arthroplus tim

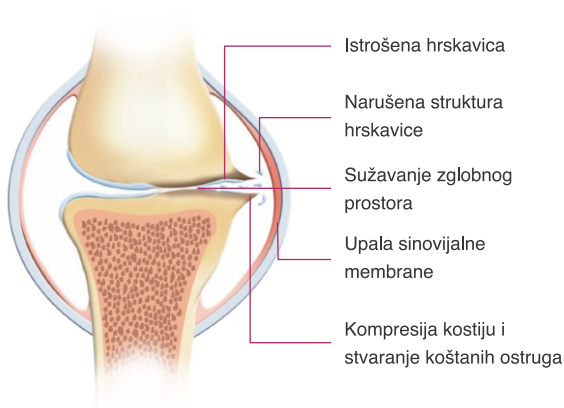
Zglob. Zadržite telo aktivnim.

Zglobovi čine pokretnu vezu između dve kosti. Da bi se spriječilo trenje između dve površine zglobova tokom kretanja, te površine su pokrivene glatkim zaštitnim slojem hrskavice. Ova hrskavica zgloba je debljine samo 1 do 5 mm, zavisi od vrste zgloba. Zaštitna hrskavica i kost zgloba usko su povezane, a kako hrskavica zadržava vodu, funkcioniše na sličan način kao amortizer ili fleksibilni pufer. Apsorbuje pritisak i ravnomerno ga raspoređuje po kosti.

Međutim, ako postoji neravnoteža između opterećenja i sposobnosti za apsorpciju stresa, tkivo hrskavice će propadati. Upravo se tako razvija osteoartritis.



Osteoartrične promene na zglobovima



Kako telo ne može nadoknaditi istrošenu hrskavicu, u ranoj fazi posebno je značajno pružiti podršku vašim zglobovima kroz kvalitetnu ishranu i vežbanje.

Vaši problemi su možda počeli ovako: primetili ste lagani bol u jednom od zglobova kolena kad ste se pomerili nakon što ste neko vreme odmarali. U početku ste mislili da nema razloga za brigu, ali ste onda utvrdili da vas zglob malo boli i nakon napornih aktivnosti. Osim toga, ponekad vam je bilo teško da hodate, a trčanje izuzetno bolno. Tako da je po tom pitanju trebalo nešto uraditi - počevši od posete lekaru.

Osteoartritis - nije samo pitanje godina

Sada znamo da osteoartritis nije problem koji se javlja samo u starosti. Iako su mnogi pogođeni osteoartritisom u dobi od 60 ili više godina, sve veći broj mlađih ljudi pati od prerano istrošenih zglobova. Otprilike 50% 35-godišnjaka primeti da im zglobovi pokazuju znakove trošenja ili oštećenja - u većini slučajeva je to zglob kolena.

Uzroci toga mogu se povezati sa individualnim načinom života, dok određene vrste zanimanja, naprezanje i povrede mogu takođe doprineti nastanku osteoartritisa.



Opšti ili faktori rizika povezani sa bolešću

- **Prekomerna telesna težina** nepotrebno opterećuje zglobove. Svaki kilogram izgubljene težine znači manji pritisak na zglobove.
- **Nedovoljno vežbanje** vrlo je loše za vaše zglobove. Vežbanje je neophodno kako bi se osiguralo da hrskavica prima dovoljno hranjivih sastojaka. Redovno šetajte ili isprobajte sport koji manje opterećuje vaše zglobove, poput brzog hodanja, vožnje biciklom ili plivanja.
- Ako vaš posao uključuje aktivnost koja stvara **izuzetno jednostrano naprezanje** na zglobu neophodno je da iskoristite svaku priliku da ublažite pritisak. Ljudi koji imaju fizički zahtevan posao treba da vodite računa o korišćenju pokreta kojim vrše manji pritisak na zglobove.
- Ravne cipele su bolje za kolena jer cipele s **visokom potpeticom** povećavaju pritisak.
- Povrede i pogrešne pozicije, npr. iskretanje stopala, urođena displazija kuka, zgloba kolena ili luka noge, kao i noge različite dužine, sprečavaju prirodan rad zglobova.
- **Poremećaji metabolizma**, npr. giht, mogu doprineti nastanku osteoartritisa.





Naš savet

Ako imate nepravilan položaj stopala ili noge različitih dužina, poželjno je nositi uloške za cipele kako bi sprečili jednostrano naprezanje zglobova.



Korisne informacije

Artroza nije nešto što se jednostavno mora prihvatiti. O bolesti se danas zna daleko više i postoje učinkoviti načini suočavanja sa njom.

Sport - prijatelj ili neprijatelj

Ne brinite! Ako vam je postavljena dijagnoza osteoartritisa, to sigurno ne znači da su vaši sportski dani gotovi - sve dok ne preterujete.

Ipak, potvrđeno je da su trkači na duge staze, teniseri i fudbaleri skloniji osteoartritisu kolena - koji je nastao zbog povreda i prekomernog naprezanja. Umereni sportovi koji manje opterećuju vaše zglobove, npr. biciklizam ili brzo hodanje, vjerovatno će održati vaše zglobove zdravijim.

Svakodnevno vežbanje jača mišiće i tetive, istovremeno osiguravajući snabdevenost zglobova hranjivim materijama. Na kraju, važne hranjive materije mogu doći do zglobova samo ako vežbate.

Održavanje dobro izbalansirane ishrane - osnove

Ova prehrambena piramida pruža vam pregled prave kombinacije zdrave hrane. Jasno je da hranu koja je prikazana prema dnu piramide možete jesti češće i u većim količinama.





Hranjive materije za zglobove

Dobro uravnotežena prehrana trebala bi da bude prioritet kako bi se osiguralo da celi zglob dobije dobru zalihu hranjivih sastojaka koji aktivno održavaju hrskavicu i kosti. Međutim, u mnogim slučajevima gotovo je nemoguće konzumirati dovoljne količine ovih mikronutrijenata samo sa hranom, pogotovo jer postojeći problemi sa zglobovima iziskuju još veće količine.



Ovo uključuje vitamine, minerale i elemente u tragovima fitonutrijenti, esencijalne masne kiseline i proteinske komponente.

Glukozamin, hondroitin sulfat, hijaluronska kiselina i kolagen su posebno važne komponente hrskavice. One se nalaze u normalnom tkivu hrskavice i zglobnoj tečnosti, a međusobno su usko povezani u metabolizmu hrskavice. Na primer, glukozamin je amino šećer koji se u telu nalazi u hijaluronskoj kiselini. Hijaluronska kiselina, molekul dugog lanca, komponenta je zglobne tečnosti. Hondroitin sulfat takođe igra važnu ulogu u matriksu hrskavice.



Orthomol arthroplus - aktivni kompleks za zglobove

Prehrambene i funkcionalne karakteristike

Sinergijske komponente hrskavice

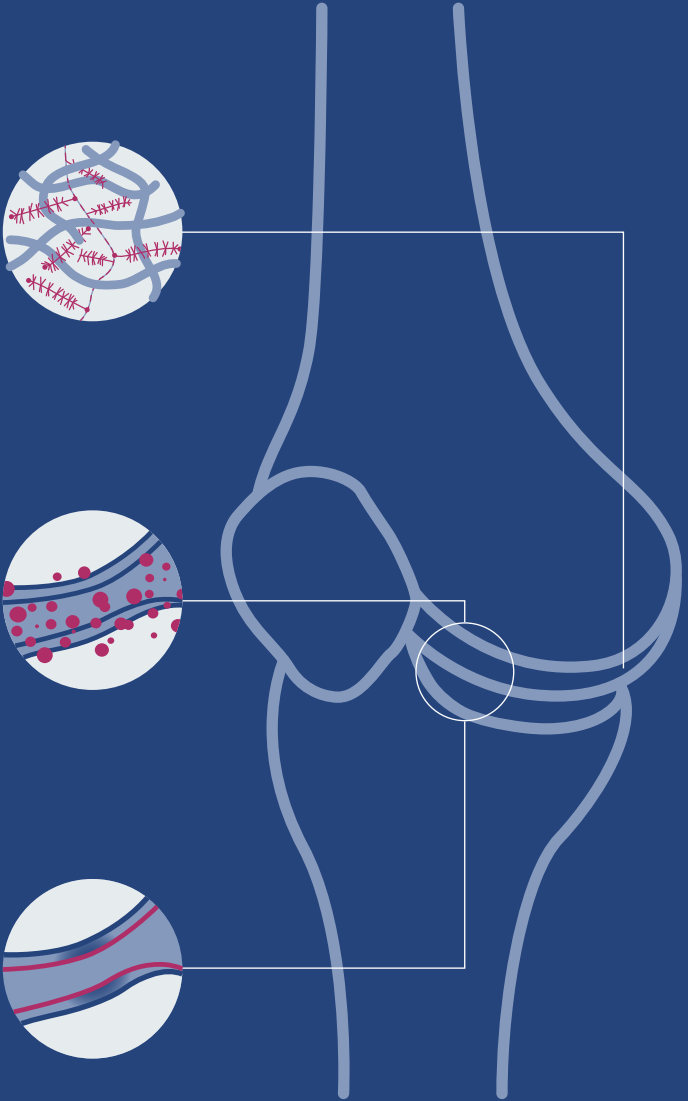
- Glukozamin sulfat
- Hondroitin sulfat
- Hijaluronska kiselina
- Kolagen hidrolizat

Podrška metabolizmu hrskavice i kostiju kod pacijenata sa osteoartritisom

- N-acetilcistein
- Kalcijum
- Magnezijum
- Vitamin D3
- Vitamin K1
- Vitamin C
- Vitamin B6

Inhibicija upale kod pacijenata sa osteoartritisom

- Omega-3 masne kiseline
- Vitamin C i E
- Fitonutrijenti
- Cink
- Selen
- Bakar

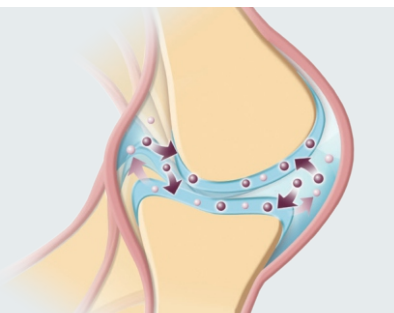


Orthomol arthroplus

Orthomol arthroplus sadrži ciljanu kombinaciju važnih hranjivih sastojaka za hrskavicu, kosti i drugo vezivno tkivo za osobe sa osteoartritisom.

Kako hranjive komponente dolaze do zgloba?

Kako hrskavica nije povezana s krvno-cirkulacijskim sistemom, ona se snabdeva iz zglobne tekućine (sinovijalna tečnost) koja se nalazi u intraartikularnom prostoru između dve zglobne površine. Hrkavica se stisne poput suđera dok je pod naponom, kada se opusti apsorbuje tečnost bogatu hranjivim materijama. Redovno vežbanje, zajedno sa dovoljnim snabdevanjem hranjivim materijama koje aktivno održavaju zglobove, pomaže hrskavici da ostane zdrava. Bez vežbanja, hrskavica bi jednostavno "izgladnela".



Hrskavica se snabdeva hranjivim materijama putem zglobne tečnosti tokom vežbanja.

Dragi korisniče

Sastavili smo izbor posebnih vežbi i saveta za svakodnevni život kao potporu vašem osteoartritičnom zglobu. Ove vežbe treba izvoditi jednom dnevno tokom 20-30 minuta. Vaš fizioterapeut može da vam pokaže i druge specifične vežbe koje takođe treba redovno primenjivati.

Vežbanjem će se važan sloj hrskavice u zglobovima snabdeti hranjivim materijama kroz zglobnu tečnost. Ovaj program i zdrava prehrana olakšaće vam svakodnevno jačanje zdravlja vaših zglobova.

Srećno i brz oporavak!

Vežbe za vaše zглоbove

Ublažavanje boli



Jačanje



Koordinacija



Početni položaj: Lezite na leđa savijenog jednog kolena i sa nogom na tlu.

Vežba: S drugom nogom vozite bicikl u vazduhu. Promenite smer nakon nekoliko sekundi. Držite koleno poravnato s osom rotacije i nakon nekog vremena povećajte brzinu. Ponovite cca. 3-5 puta.

Varijanta za jačanje: Zadržite se u konačnom položaju oko 5-10 sekundi, ponovite oko 10 puta po vežbi.

Početni položaj: Lezite na jednu stranu s udobno ispruženom natkolenicom.

Vežba: Pomaknite potkolenicu prema napred, držeći je lagano savijenu, a zatim stavite gumeni kaiš oko kolena, držeći krajeve u ruci. Do kraja ispružite nogu i povucite u smeru svoje natkolenice, istovremeno osiguravajući da vaše telo ostane ravno. Zadržite konačni položaj oko 5–10 sekundi, a zatim se opustite opet i ponovite vežbu oko 10 puta.

Početni položaj: Sjednite uspravno na stolicu. Savijte noge pod pravim uglom i stavite obe noge na pod.

Vežba: Podignite i spustite pete. Zatim podignite i spustite vrhove stopala. Na kraju kombinujte oba pokreta: istovremeno podignite i spustite levu petu i vrh desne noge.

Opcija: Podignite i spustite vrh leve noge i desne pete i obrnuto. Ponovite cca. 3-5 puta.





Početni položaj:

Držite se za naslon stolice rukom na istoj strani stojeće noge.

Vežba:

Zamahnite drugom nogom prema napred i nazad. Postepeno povećavajte udaljenost koju premešta vaša noga.

Opcija:

Izvodite vežbu bez držanja na stolici.



Početna pozicija:

Stanite ispred stepenice koja je visoka 30-50 cm.

Vežba:

Zakoračite jednom nogom i pažljivo vratite drugu nogu nazad na zemlju, bez naglih pokreta.

Trajanje:

Ponovite 5-10 puta po nozi.

Napredno:

Podignite i petu nakon što ste zakoračili.

Jednostavni načini za gubitak kilograma

- **Sagorite više kalorija redovnim vežbanjem.** Uz gimnastičke vežbe opisane na prethodnim stranicama, trebalo bi da hodate na kratke staze umesto vožnje ili koristite stepenice umesto lifta.
- Odaberite **hranu s malo masnoće, posebno kada je reč o mesu, kobasicama/šunki i mlečnim proizvodima.** Konzumirajte mlečne proizvode svaki dan, a ribu jedite 1-2 puta nedeljno.
- Pokušajte da strukturirate dobro uravnoteženu i raznoliku prehranu. Jedite puno **svežeg voća i povrća, kao i integralne proizvode i krompir.** Za razliku od proizvoda koji se prave s belim brašnom, u integralnom pirinču, testeninama i hlebu ima puno zdravih hranjivih sastojaka.





- Često osećate glad kada ste zapravo žedni. Pijte svaki dan **najmanje 2 litre vode, nezaslađeni voćni sok pomešan s vodom ili biljni čaj.**
- Kad dođe želja za grickalicama, **posegnite za jabukom** umesto kolača ili keksa.
- **Alkohol je prepun kalorija.** Zato je bolje držati se samo jedne čaše vina ili piva.



Hranjive materije za hrskavicu i kosti

Orthomol arthroplus je hrana za posebne medicinske svrhe. Pogodan je za nutritivno lečenje osteoartri-tičnih promjena na zglobovima.

- Glukozamin sulfat
- Hondroitin sulfat
- Hijaluronska kiselina
- Kolagen hidrolizat
- N-acetilcistein, kalcijum, magnezijum, vitamini D3, K1, B6, C
- Omega-3 masne kiseline
- Antioksidanti
- Dobro uravnotežena kombinacija ostalih važnih mikroelemenata





UVOZNIK, ZASTUPNIK I DISTRIBUTER:

Pharma Maac d.o.o.

Makenzijeva 67,

11000 Vračar, Beograd,

Srbija

Telefon: +381 (0)11 41 41 997

office@pharmamaac.rs

www.pharmamaac.rs

Kontaktirajte nas
za više informacija.



Orthomol

pharmazeutische

Vertriebs GmbH

Herzogstr. 30

40764 Langenfeld, Germany

Tel. +49 2173 9059-0

international-sales@orthomol.com

www.orthomol.com