

# VÉDD AZ ÍZÜLETEIDET, ÉS MOZOGJ FÁJDALOMMENTESEN!

KISOKOS



EXTRA

TORNAGYAKORLATOKRAI



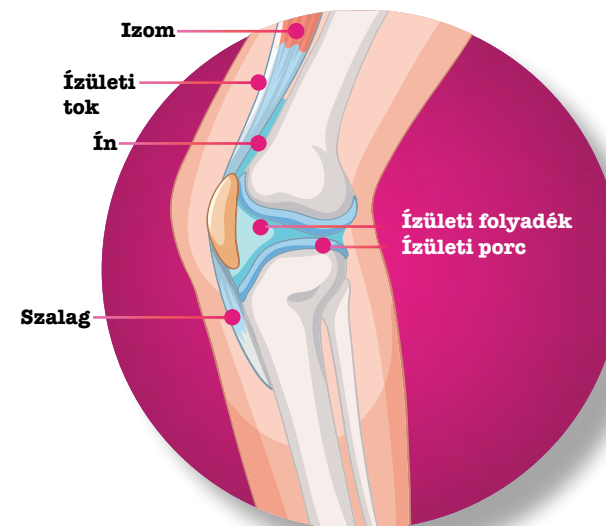
# EZÉRT FONTOS, HOGY VIGYÁZZ AZ ÍZÜLETEIDRE

Az ízületek egészsége alapvető fontosságú a mozgásszabadság megőrzéséhez. Ebben a kisokosban hasznos tanácsokat és gyakorlatokat találsz, hogy ízületeid sokáig megőrizzed rugalmasságukat.

Fiatalabb korban a legtöbben természetesnek vesszük, hogy aktívan, fitten, fizikai korlátozások nélkül éljük a mindennapjainkat. Az idő azonban telik, és a kor előrehaladtával egyre többünkél kopogtathat az „itt fáj, ott fáj” időszak. Ennek egyik fő oka, hogy az ízületek az évek során egyre veszítenek rugalmasságukból, és egyre kevésbé tudnak regenerálódni.



Az ízületek két vagy több csont találkozásánál segítik a rugalmas kapcsolatot és a terhelés elosztását. Minden részük aktívan részt vesz a mozgásban:



**Ízületi porc:** csökkenti a súrlódást a csontvégek között

**Ízületi tok:** rostos, kötőszövetes burok, amely védi az ízületet

**Ízületi folyadék:** „kenőanyagként” csökkenti a súrlódást és táplálja a porcokat

**Szalag:** összeköti a csontokat és stabilizálja az ízületet

**Ín:** rugalmas szövet, a csonthoz rögzíti az izmot

**Izom:** mozgás közben az inak segítségével húzza a csontokat

✓  
megőrizhessük mozgékonyágunkat, és idősebb korban is tudjunk járni, emelni, hajolni;

✓  
életminőségünk ne romoljon, és folytathassuk megszokott napi tevékenységeinket: együtt legyünk a családdal, kimozduljunk a baráti társasággal, elvégezzük a házimunkát, sportoljunk;

**ÉRDEMES IDŐBEN ÍZÜLETEINK VÉDELMERE SIETNI, HOGY**

✓  
csökkentsük a fájdalmat és az ízületi kopások, gyulladások kialakulásának esélyét;

✓  
megelőzzük a sérüléseket és a hosszadalmas gyógyulási folyamatokat.

Jó hír, hogy te is aktívan tehetsz azért, hogy megelőzd a tüneteket, és tartósan javítsd ízületeid állapotán. Olvasd el kisokosunkat, és mondd igent a fájdalommentes, független életre és az aktív mindennapokra!

## HOGYAN NÉZNEK KI ÉS MŰKÖDNEK AZ ÍZÜLETEK?

# AGGASZTÓ TÜNETEK ÉS DIAGNÓZISOK



Az ízületi problémák többféle tünettel jelentkezhetnek, és többnyire fokozatosan alakulnak ki. Figyelmeztető jel lehet a terhelésre fokozódó **fájdalom**, a gyulladásra utaló **bőrpír és melegség**, valamint, ha duzzanatot érzünk az ízület körüli területen. Szintén árulkodó tünet, ha reggelre, vagy hosszabb pihenés után a tagjaink „bemerevednek”, nehezen járódnak be – sőt, előrehaladott állapotban már a nap többi részében is szenvedhetünk a mozgáskorlátozottságtól: ízületeink kevésbé hajlékonyak, a korábban természetesnek vett mozgások már nem mennek olyan egyszerűen. Ha mozgás közben **recsegést-ropogást** hallunk, az is az ízületek rendellenes működésének, porc kopásának a jele lehet.

Ha tünetek nem múlnak vagy súlyosbodnak, érdemes mielőbb felkeresni az orvosi rendelőt, mert az ízületi problémák többsége szakértő segítséggel lassítható, enyhíthető.

## KIHEZ FORDULHATSZ?

- A gyulladásos eredetű ízületi fájdalmakat a **reumatológus** kezeli.
- Ha ízületi kopás vagy sérülés áll a háttérben, **ortopéd szakorvos** tud segíteni.
- Szükség esetén **fizioterapeuta** és **gyógytornász** is részt vehet a kezelésben.

Ha bizonytalan vagy, milyen szakembernél kezd a kivizsgálásokat, első körben érdemes felkeresni a háziorvosodat, aki a megfelelő rendelésre irányít, és szükség esetén beutalót is ad.

# HOGYAN TARTHATOD KARBAN AZ ÍZÜLETEIDET

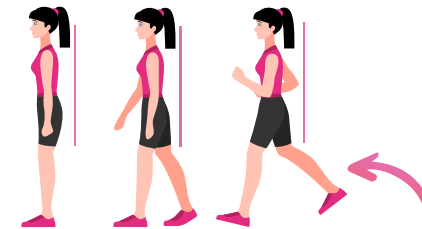
5+1  
Tipp

## 1. Figyelj a helyes testtartásra:

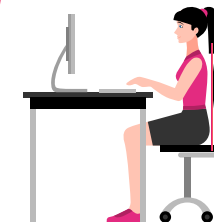
a helyes testtartás segít egyenletesen elosztani a terhelést az ízületeken, csökkentve a kopás és sérülés kockázatát.



Fizikai munkavégzés esetén ügyelj az ízület-kímélő mozdulatokra.



Járás közben húzd ki magad, a vállaidat engedd le, és a tekintetedet előre irányítsd.



Ha pedig sokat ülsz, alakíts ki egy ergonomikus munkaállomást: használj megfelelő széket, és ügyelj arra, hogy a monitor a szemed magasságában legyen.

## 2. Mozogj rendszeresen:

erősíti az ízületeket körülvevő izmokat, javítja a rugalmasságot és csökkenti a fájdalmat.



Hetente legalább 150 perc közepes intenzitású vagy 75 perc magas intenzitású testmozgást végezz.



Válassz ízületbarát mozgásformát, például úszást, kerékpározást vagy jógát.

## 3. Viselj megfelelő cipőt:

a megfelelő cipő csökkenti az ízületekre nehezedő terhelést, és segít a stabilizálásban.



Kerüld a merev talpú és keskeny kialakítású lábbeliket, így csökkentheted a térd és a csípő terhelését.

# HOGYAN TARTHATOD KARBAN AZ ÍZÜLETEIDET

5+1  
Tipp



**4. Ügyelj a táplálkozásodra és a testsúlyodra:** a túlsúly extra terhet ró az ízületekre, ezért fontos az optimális testsúly fenntartása.



**5. Törekedj a minőségi pihenésre:** az ízületek regenerációjához elengedhetetlen, hogy a rendszeres terhelés mellett jusson idő a pihenésre is.

+1  
Tipp

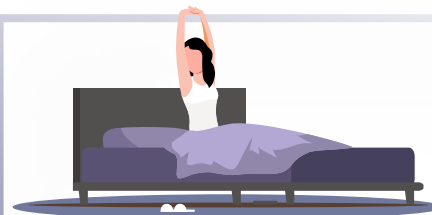
**Ne hagyd figyelmen kívül a fájdalmat:**

ha úgy érzed, nálad is jelentkeznek az ízületi problémák, érdemes mielőbb szakemberhez fordulni és időben megkezdeni a kezelést.



## NAPI NÉHÁNY PERC AZ ÍZÜLETEIDÉRT –

építsd be a napi rutinodba



**Ébredés után nyújtózz egy nagyot,** és óvatosan melegítsd be az ízületeidet.

**Tarts rövid szünetet,** ha sokat ülsz vagy állsz, és mozgasd át a tagjaidat, hogy elkerüld a merevséget.



**Igyál sokat:** az ízületi folyadék termeléséhez fontos, hogy hidratált legyél.



**Válaszd a sétát,** autó helyett rövidebb távokra, ha teheted.



proenzi®

## MONDJ IGENT ÍZÜLETEID TÁMOGATÁSÁRA!



A Proenzi® legkomplexebb formulája



Növényi kivonatokkal, C-vitaminnal és mangánnal\*



Az ízületi porcok építőelemeit is tartalmazza



Étrend-kiegészítő

120 tabletta

Étrend-kiegészítő

\* A fehér fűz és a kurkuma kivonatok hozzájárulnak az ízületek egészségének megőrzéséhez. Az indiai tölgyfa gyantája hozzájárul az ízületek rugalmasan tartásához. A C-vitamin hozzájárul a normál kollagéneképződéshez, és ezen keresztül a csontok és a porcok normál állapotának, működésének fenntartásához. A mangán hozzájárul a normál kötőszövet-képződéshez. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Stada Hungary Kft., 1133 Budapest, Váci út 116-118., [www.stada.hu](http://www.stada.hu) | 25STADAPROENZI2APZ/2025.03.18.

# MIT FOGYASSZ? ÍZÜLETBARÁT ÉTKEZÉS



**Omega-3 zsírsavak**  
halak, lenmag, dió



**Kalcium a csontok és  
ízületek egészségéért**  
brokkoli, spenót,  
tejtermékek



**C-vitamin a kollagén-  
termelésért**  
citrusfélék, paprika

Nézzük, milyen  
tápanyagokat, vita-  
minokat tartalmazó  
ételek kerüljenek  
gyakran a tányérodra,  
ha az ízületeid védelmét  
is szem előtt tartod a  
mindennapokban:



**Kollagén, glükózamin  
és kondroitin-szulfát**  
csontleves



**E-vitamin az oxidatív  
stressz ellen**  
olajos magvak

A gyógynövények természetes hatóanyagaikkal segíthetnek enyhíteni a fájdalmat és csökkenteni a gyulladást. Többnyire a mellékhatásoktól sem kell tartanod, és hosszú távon is biztonságosan alkalmazhatók. Mutatjuk, mit válassz, ha ízületeid támogatása a cél:\*



**Bazsalikom:**  
illóolaja helyileg fokozza  
a vérkeringést, így  
enyhítheti a fájdalmat.



**Rozmaring:**  
ízületi fájdalmakra ajánlott krémek gyakori  
összetevője. 50 g levélből fájdalomcsillapító  
hatású fürdőt is készíthetünk.



**Boróka:**  
bedörzsölőszerként  
használva csökkentheti  
az ízületi panaszokat.



## GYÓGYNÖVÉNYEK AZ ÍZÜLETEK EGÉSZSÉGÉÉRT



**Kurkuma:**  
gyulladáscsökkentő  
hatású, segít enyhíteni  
az ízületi fájdalmat és  
merevséget.



**Fekete nadálytő:**  
az alkoholos kivonatát  
tartalmazó krémek  
hatásosak hát- és ízületi  
panaszok esetén.



**Csalán:**  
a leveléből készített tea (napi adag: 8-12 gramm levélből készített  
főzet) ízületi és reumás fájdalmak csillapítására is alkalmazható.

# „MOZOGJ, DE OKOSAN” GYÓCSI DÓRI ÍZÜLETMENTŐ TANÁCSAI

Az étkezés mellett a megfelelő mozgás is rengeteget segíthet ízületeink regenerációjában. „Fájdalmas ízület esetén a testmozgás elkerülése tulajdonképpen még több kárt okozhat, mint hasznot” – véli a Kulcs Patikák Home Fitness trénera, „Fitmummy” pre- és posztnatális edző, gerinc- és rehabilitációs tréner.

„**Van néhány szabály** azonban, amit be kell tartanunk annak érdekében, hogy a mozgás valóban pozitívan tudja kifejteni hatását a fájdalmas részekre:

1. *Hosszú bemelegítés*
2. *Alapos mobilizálás*
3. *Alacsony intenzitás megválasztása*
4. *Könnyed, lassú mozgás*
5. *Jól kivitelezett, helyes technika*
6. *Nyújtás, adott esetben henger használata”*

Az edző szerint a rendszeres mozgás elkezdése előtt mindenképpen érdemes egyeztetni a kezelőorvossal.

## EGYSZERŰ, ÍZÜLETKÍMÉLŐ GYAKORLATSOR

VÉGEZD EL OTTHON VAGY A SZABADBAN,  
KÖVESD GYÓCSI DÓRI KÉPEIT ÉS LEÍRÁSAIT!



### 1. GYAKORLAT (VÁLL)

Emeld el a vállad a talajtól, nyújtózkodj felfelé két kézzel, majd engedd vissza a talajra. Csinálhatod súlyzóval. 20 ismétléssel dolgozz.



# EGYSZERŰ, ÍZÜLETKÍMÉLŐ GYAKORLATSOR GYÓCSI DÓRIVAL



## 2. GYAKORLAT (CSÍPŐ)

Írj le minél nagyobb köröket a térdeddel a levegőben mindkét irányba, úgy, hogy az ellentétes oldalon lent tartod a farizmot. 10 ismétléssel dolgozz.

## 3. GYAKORLAT (TÉRD)

Végezz csípőemelést, ügyelj rá, hogy a testsúly, a terhelés ne a nyakon, hanem elől, a térdnél legyen. Farizmot szorítsd össze, ahogy indítod a mozdulatot. 15 ismétléssel dolgozz.



**MÉG NINCS VÉGE!**

A folytatásért látogass el a [kulcspatikak.hu](https://kulcspatikak.hu) blogjára >>

Ha pedig még több mozgásra vágysz az egészséges ízületekért, egy félórás Home Fitness videót is találsz a honlapunkon. Keresd Gyócsi Dóri szenior edzései között a [kulcspatikak.hu/home-fitness](https://kulcspatikak.hu/home-fitness) oldalon >>

(Home Fitness edzésvideóinkat csak törzsvásárlóink érik el. Ha még nincs Kulcs Kártyád, regisztrálj ingyenesen [honlapunkon](https://kulcspatikak.hu) vagy a [KULCS appban](https://kulcspatikak.hu).)

# AKKOR JÓ, HA ÉSZRE SEM VESZED



Ízületeid a mindennapok során folyamatos terhelésnek vannak kitéve. Fontos, hogy tudatosan vigyázz rájuk, hogy hosszú távon elkerüld a kopásokat, gyulladásokat, sérüléseket és az ezekkel járó panaszokat.

Ha az ízületeid jól működnek, észre sem veszed őket – ne várd meg, amíg minden mozdulat fájdalomossá válik, az életed pedig korlátozottá.

**Odafigyeléssel, megelőzéssel és a megfelelő életmóddal** jelentősen lassítható az ízületek elhasználódása, így sokáig fájdalommentesen élvezheted a mozgás szabadságát.

A Kisokost lektorálta dr. Rafai Ramón, a Kulcs Patikák gyógyszerész szakmai vezetője.

## NATURLAND®

a.D. 1989

### Hogy a mozgás öröm legyen!



A rozmaring, a kámfor és mentol tartalmú **Inno Rheuma krém** nem csak reumatikus jellegű ízületi gyulladások kezelésében, hanem izomláz vagy zúzódás, rándulás, ficam esetén is segíthet.

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény, hatása orvosilag igazolt.

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!