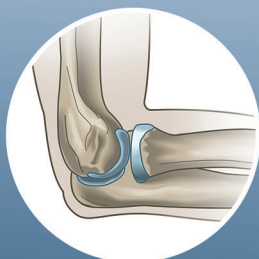
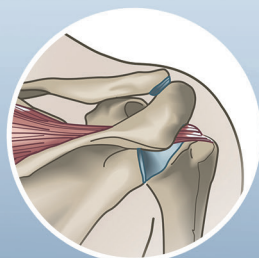


prof. dr med. Musa Citak

# OSTEOARTROZA

Usuń ból stawów dzięki delikatnym ćwiczeniom,  
diecie oraz medycynie naturalnej



**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# OSTEOARTROZA

---

prof. dr med. Musa Citak

---

# OSTEOARTROZA

---

Usuń ból stawów dzięki delikatnym ćwiczeniom,  
diecie oraz medycynie naturalnej

---

We współpracy z Franziską Pfeiffer

---



REDAKCJA: Mariusz Golak  
SKŁAD: Dorota Sikora  
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora  
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska

© Rysunki: Axel Kock, Michaela Spatz  
© Zdjęcie na okładce: Jan Russok

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8168-565-8

Tytuł oryginału: *Die Wahrheit über Arthrose. Endlich wieder schmerzfrei leben*

Copyright © 2018 ZS Verlag GmbH  
Kaiserstrasse 14b  
D-80801 München

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

<b>PRZEDMOWA</b> .....	8
------------------------	---

## ROZDZIAŁ 1

<b>OSTEOARTROZA: PRZYCZYNY, PRZEBIEG CHOROBY I SKUTKI</b> .....	10
Prawda o chorobie zwyrodnieniowej stawów .....	12
Osteoartroza – nikt nigdy nie musi cierpieć na próżno .....	18
Pięć filarów mojej terapii .....	21
Czym tak właściwie jest osteoartroza? .....	24
Bóle przychodzą falami .....	27
Osteoartroza: mity i przydatne informacje .....	30
Dlaczego mam chorobę zwyrodnieniową stawów? .....	32
Test: jak wysokie jest u mnie ryzyko wystąpienia choroby? .....	37
Jak sam mogę postawić sobie diagnozę? .....	39
Konsultacje: mam pytanie .....	42
Bóle stawów: kiedy to reumatyzm? .....	45

## ROZDZIAŁ 2

<b>DELIKATNA POMOC PRZECIWBÓLOWA</b> .....	48
Zdrowie z natury – zioła lecznicze na osteoartrozę .....	50
Naturalne środki lecznicze z tradycją .....	56
Delikatna pomoc z wykorzystaniem alternatywnych metod leczenia .....	57
Jak rozluźnienie pomaga na ból .....	69
Wreszcie spokojny, regeneracyjny sen .....	79
Zapobiegaj chorobie dzięki aktywności .....	82
Sport a osteoartroza: na to należy zwracać uwagę .....	85
Jedzenie na zdrowie: w ten sposób wzmocnisz swoje stawy .....	89
Uzdrowiające zioła i przyprawy .....	98

## ROZDZIAŁ 3

<b>BÓLE ARTRETYCZNE I MIĘŚNIOWE: RUSZAJ SIĘ</b> .....	100
<b>Stopy</b> .....	102
Moje wskazówki na zdrowe stopy .....	111
Pozdrowienia dla stóp .....	112
<b>Kolana</b> .....	114
Moje wskazówki przy osteoartrozie kolan .....	119
Zapalenia ścięgien i kałek maziowych .....	120
Bóle w udach i podudziach .....	123
Artroskopia nie pomaga na bóle kolan .....	130
<b>Biodra</b> .....	131
Moje wskazówki przy osteoartrozie bioder .....	136
Zapalenia ścięgien i kałek maziowych biodrowych .....	137
To, co dobre dla bioder .....	138
<b>Barki</b> .....	141
Moje wskazówki przy osteoartrozie barków .....	149
Bóle mięśni i ścięgien .....	150
<b>Ręce</b> .....	154
Najlepsze atrakcje dla rąk .....	164
Moje wskazówki przy osteoartrozie rąk .....	166
<b>Łokcie</b> .....	167
Szczególny przypadek: łokieć tenisisty .....	171
Szczególny przypadek: łokieć golfisty .....	173

## ROZDZIAŁ 4

<b>KLASYCZNE TERAPIE PRZECIW OSTEOARTROZIE</b> .....	176
Klasyczne metody leczenia: tak pomaga lekarz .....	178
Pięć przypadków z mojej codziennej praktyki .....	186
Jaki ortopeda jest dla mnie właściwy? .....	188
Kiedy jest najlepszy moment na operację? .....	191
Test: czy muszę już poddać się operacji? .....	194
Bóle pooperacyjne .....	196

Problemy pacjentów .....	198
Zbiór przydatnych informacji dla pacjentów z osteoartrozą z naukowego punktu widzenia .....	200
Checklista: przygotowuję się do wizyty lekarskiej .....	202

## ROZDZIAŁ 5

<b>ZDROWA DIETA W WALCE Z BÓLEM</b> .....	204
Przepis na zdrowe stawy .....	206
Przepisy .....	209
<b>INDEKS</b> .....	250
<b>WYKAZ ZDJĘĆ</b> .....	253
<b>POMOCNE ADRESY</b> .....	254
<b>PODZIĘKOWANIA</b> .....	254
<b>O AUTORZE</b> .....	255



## **SAMOPOMOC W WALCE Z BÓLEM**

**Nawet jeśli choroba zwyrodnieniowa stawów jest chorobą nieuleczalną, możesz wiele zrobić, by złagodzić ból i zatrzymać jej postęp. Odzyskaj swoją jakość życia. Pomoże ci w tym mój autorski program oparty na pięciu filarach, który we właściwy sposób łączy w sobie różne podejścia terapeutyczne.**



Blisko 5 milionów ludzi w Niemczech cierpi z powodu najczęściej występującej choroby spośród wszystkich chorób stawów, mianowicie osteoartrozy. Wraz ze zmianami demograficznymi liczba tych osób stale rośnie. Wśród 60-latków z tą chorobą zmagają się już dzisiaj co druga kobieta i co trzeci mężczyzna. Ponad 4 miliony osób mają już wstawioną protezę stawu. Czy to w kolanie, biodrze, rękach, stopach czy w barkach – zużycie chrząstki może przemieniać każdy ruch w istną męczarnię. Choroba ta uchodzi za nieuleczalną. Nie ma żadnych leków, które mogłyby odbudować uszkodzoną chrząstkę. To brzmi dość przygnębiająco – ale na szczęście to nie do końca prawda!

Jako lekarz na co dzień mam do czynienia z ludźmi, którzy walczą z tą podstępłą chorobą. Na podstawie mojego wieloletniego doświadczenia w zakresie badań, działalności w szpitalach, różnych gabinetach lekarskich i klinikach rehabilitacyjnych mogę powiedzieć ci tak: nawet jeśli nie ma na to żadnej rady, da się uśmierzyć ból. I to jest najważniejsze. Pomogłem już wielu pacjentom, którzy po długiej odysei po gabinetach lekarskich porzucili ostatnie resztki swojej nadziei na poprawę dolegliwości, by później odnaleźć swoją indywidualną drogę powrotną do normalnego życia. Posiadam wykształcenie w zakresie medycyny konwencjonalnej i alternatywnej i zawsze staram się dać to, co najlepsze, z obu tych światów.

Ta książka jest moim osobistym programem powstałym na bazie własnych sukcesów w leczeniu pacjentów. Stanowi połączenie samoleczenia i terapii, które może dla ciebie przygotować ortopeda. Dzięki mojej pięcioletniej koncepcji ty i twój lekarz dowiecie się, skąd bierze się twój ból. Następnie wypróbuj – bez żadnego ryzyka – różne możliwości leczenia i spróbuj jednocześnie poprawić swój styl życia. Często odczucie bólu zmienia się już wtedy, gdy nauczysz się rozluźniać i robić sobie przerwy w ciągu dnia. Odpowiednio dobrana dieta, jak również odpowiednia dawka ruchu stanowią kolejne filary mojej koncepcji. Wykorzystaj tę książkę jako wsparcie w samopomocy. Potraktuj ją jak szansę na nowy początek z mniejszym bólem i większą radością z życia.

Wszystkiego dobrego życzy ci twój



prof. dr med. Musa Citak

# 1

---

OSTEOARTROZA:  
PRZYCZYNY,  
PRZEBIEG CHOROBY  
I SKUTKI

---

Miliony ludzi cierpią z powodu bólów stawów wywołanych osteoartrozą. Skąd się bierze ta choroba? Kogo dotyka? Dlaczego lekarze i pacjenci sami mogą wiele zrobić, mimo iż nie da się uzdrowić uszkodzonej chrząstki? Tutaj znajdziesz odpowiedzi na najważniejsze pytania dotyczące powstawania, przebiegu i leczenia choroby zwyrodnieniowej stawów.

# PRAWDA O CHOROBIE ZWYRODNIENIOWEJ STAWÓW

„Ma pan/i chorobę zwyrodnieniową stawów”. Taka diagnoza nie jest nieodwracalnym wyrokiem, nawet mimo tego, że choroba ta jest nieuleczalna. Czy to przy ustalaniu przyczyn, leczeniu, czy stosowaniu diety – dla długiego życia w zdrowiu każdy może zrobić wiele, co w rozmowie wyjaśnia autor tej książki, prof. dr med. Musa Citak.

## Prawda o osteoartrozie – na czym polega ta choroba?

Prawda jest taka, że nie istnieje żadna terapia, która na pewno pomoże. Osteoartroza jest bardzo złożoną chorobą. Niezależnie od tego, czy chodzi o przyczyny, o bóle czy o prawidłowe leczenie, u każdego jest ona tak różna, że jakakolwiek ogólnikowa obietnica wyleczenia wzbudziłaby fałszywą nadzieję. Nie oznacza to jednak wcale, że w ogóle nie ma na to rady. Wręcz przeciwnie, prawda jest też taka, że zarówno lekarz, jak i pacjent mogą zrobić wiele, by zapobiec chorobie, zatrzymać jej postęp i złagodzić wywołane nią bóle. Problem jest jednak taki, że istnieje wiele przydatnych terapii, które nie na wszystkich działają tak samo.

## Co jest szczególnego w Pana książce?

Daję moim czytelnikom wsparcie do samopomocy. Dzięki tej książce każdy na własną rękę może ustalić, skąd biorą się jego bóle oraz jakie ćwiczenia lub terapie są dla niego właściwe. Następnie trzeba sprawdzić, co nam pomaga – i to bez żadnego ryzyka i skutków ubocznych. Przede wszystkim zalecam te środki, które można samemu przedsięwziąć w domu. Można oczywiście połączyć ze sobą kilka różnych metod leczenia, by zwiększyć efektywność.

## Czy ta książka zastępuje wizytę u lekarza?

Nie, w żadnym wypadku! Każdy, kto odczuwa bóle, powinien możliwie jak najszybciej udać się do lekarza celem poddania się badaniom. Przy samodzielnej terapii zbyt często pomija się różne aspekty. Także w przypadku naturalnych metod leczenia albo metod zaczerpniętych z Tradycyjnej Chińskiej Medycyny pomocna jest, przynajmniej na początku, konsultacja

z ekspertem. Dlatego też przedstawiam tutaj najważniejsze terapie kompleksarne mogące stanowić istotne uzupełnienie leczenia.

## **Czy jest Pan lekarzem medycyny konwencjonalnej czy naturopatą?**

Przez większą część mojego lekarskiego życia byłem lekarzem medycyny konwencjonalnej, który kiedyś, co muszę przyznać, wyśmiewał się z uzdrowicieli. Aczkolwiek muszę powiedzieć, że praktyka nauczyła mnie czegoś lepszego. Moje naukowe rozumienie, jakie nabyłem w czasie moich studiów medycznych, pomogło mi w krótkim czasie poznać sposoby leczenia z zakresu naturopatii i stosować je w taki sposób, by korzyści z nich czerpali moi pacjenci. Są takie choroby, które mogą bardzo szybko wyleczyć dzięki medycynie konwencjonalnej, ale są też i takie, w przypadku których lepiej sprawdzają się naturalne metody leczenia. Niekiedy pomaga także połączenie tych dwóch podejść terapeutycznych – to wszystko zależy od indywidualnego przypadku. Co nieco przetestowałem też na sobie.

## **Z jakim skutkiem?**

Miałem nagłe bóle pleców, które stawały się coraz gorsze. Musiałem przyjmować coraz więcej tabletek, by móc w ogóle przetrwać dzień. Mogłem pracować jedynie w pozycji przykurzonej, aż w końcu przestałem zupełnie podnosić się z łóżka. Tomografia komputerowa wykazała dwie przepukliny. Na dłuższą metę nic nie pomagało, ostatecznie zdecydowałem się na operację. Przez przypadek trafiłem na akupunkturę. Mimo iż z początku byłem do niej nastawiony sceptycznie, zdecydowałem się na nią. I rzeczywiście szybko zauważyłem wyraźną poprawę. Moje serce badacza chciało się w związku z tym dowiedzieć czegoś więcej o tej metodzie, więc zacząłem się doksztalcać. Z czasem moim życiowym zadaniem stało się ciągłe usprawnianie wyuczonych metod, aby w miarę możliwości unikać albo opóźniać operację.

## **Czy w Niemczech wykonuje się zbyt dużo operacji?**

Jeśli uwzględnimy radiologiczną diagnozę „osteoartroza”, z pewnością operowany jest wówczas jedynie ułamek pacjentów z tą chorobą. Choroba zwyrodnieniowa stawów nie zagraża życiu. To pacjent decyduje, czy chce się poddać operacji czy nie. Przeważnie zależy to od jego bólów i wyobrażenia na temat jakości życia. Te dwa kryteria różnią się znacząco w zależności od osoby.

Często doświadczam, że pacjenci z początku kategorię odrzucają operację, a potem z jednakowym zdecydowaniem o nią proszą. Ból wiele zmienia. Ja zalecam każdemu dwie rzeczy: dobrze wykorzystać konserwatywne metody i kiedy już będzie musiało dojść do operacji, samodzielnie wybrać szpital, w którym taką operację, której dana osoba potrzebuje, wykonuje się często. Badania pokazują, że zadowolenie chorych rośnie wraz z liczbą zoperowanych pacjentów. To znaczy, że pacjenci korzystają z doświadczenia chirurgów.



*Połączenie metod tradycyjnych z nowoczesnymi często jest pomocne.*

## **Dlaczego osteoartroza dzisiaj jest tak ważnym tematem?**

Nawet jeśli popularne stało się przeklinanie medycyny konwencjonalnej, należy powiedzieć, że dzięki niej dożywamy coraz późniejszego wieku. Przewidywana średnia długość życia i oczekiwania względem jakości życia rosną jednocześnie. My, lekarze, mamy przed sobą nową generację osób starszych, które są bardzo sprawne fizycznie i nie dają się ograniczać bólowi. Mało kto jest w stanie sobie wyobrazić, że bóle i osteoartroza idą w parze ze starzeniem się. Wszyscy chcemy dożyć późniejszego starości w dobrym zdrowiu. Niestety zwykle to, co daje o sobie znać szczególnie w przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów, dostrzegamy zbyt późno. Bowiem początki choroby powstają dużo wcześniej.

## Czy powinniśmy uprawiać więcej sportu w młodszym wieku?

To zależy od sportu. Tutaj obowiązuje powiedzenie Paracelsusa: dawka stanowi o truciznie. W moim gabinecie widzę przede wszystkim osoby, które albo uprawiają zbyt mało, albo zbyt dużo sportu. Brakuje złotego środka. Ten, kto chce uprawiać dużo sportu, powinien najpierw przeanalizować swój zakres ruchu. Kiedy na przykład ktoś ma szpotawe kolana i biega maratony, to później może zmagać się z osteoartrozą kolan. Taki wyczynowy sport rzadko kiedy jest dobry dla stawów. Dużo ważniejszy jest regularny ruch i ćwiczenia, w czasie których pracuje cały obszar stawowy, bez przeciążania. Najgorszym rozwiązaniem jest oczywiście życie na kanapie.



*Stawianie baniek uwalnia od napięć na zasadzie podciśnienia.*

## W jakim stopniu dieta wpływa na chorobę zwyrodnieniową stawów?

Z mojego własnego doświadczenia wynika, że istnieje wyraźna zależność między dietą a rozwojem choroby. Kiedy źle się odżywiam, szybciej odczuwam bóle w ścięgnach i w dużym palcu u stopy.

Bo tam właśnie mam osteoartrozę po tym, jak kiedyś w czasie uprawiania sportu złamałem sobie staw palucha. Tłuszcze zwierzęce, mięso ssaków i cukier wywołują u mnie bóle, a więc ich unikam. Taki sposób żywienia polecam także moim pacjentom. Stosuję u siebie również inne alternatywne metody lub też proszę o to kolegów. Jest to na przykład stawianie baniek, które w moim przypadku jest bardzo skuteczne, albo akupunktura.

## Czy osteoartroza jest chorobą wieku starczego?

Niekoniecznie. Istotnym czynnikiem dla rozwoju choroby jest czas. Im więcej czynników ryzyka występuje u danej osoby, tym szybciej rozwija się choroba. Wiek jest raczej kwestią poboczną. Choroba bardzo wcześnie występuje przede wszystkim u byłych sportowców. Równie dobrze można być już grubo po osiemdziesiątkę i nie mieć problemów ze zwyrodniałymi stawami. Raczej



*Lekarz może dokładnie określić, jak daleko posunięta jest choroba zwyrodnieniowa stawów.*

rzadko widuję takie osoby w świetnej formie, bo w ogóle do mnie nie przychodzą. Co jeszcze? Jeśli u kogoś nie występuje żadne ryzyko, czas normalnego życia teoretycznie jest zbyt krótki, by nabawić się osteoartrozy.

### **Czy choroba jest uleczalna?**

Nie. Choroba zwyrodnieniowa stawów w dalszym ciągu stanowi chorobę nieuleczalną. Uzdrawienie też nie jest celem mojej terapii. Bardziej chodzi o to, by zatrzymać proces rozwoju choroby, względnie spowolnić go i złagodzić ból.

### **Czy protezy stawów są dobrym rozwiązaniem?**

Jeżeli prześwietlenie potwierdzi konieczność poddania się operacji i pacjent jej rzeczywiście potrzebuje, to zadowolenie po roku od zabiegu jest bardzo duże. Przesądzają o tym trzy kryteria: czy konserwatywną terapią naprawdę nic już więcej się nie wskóra? Czy to jest dobra pora na operację? Czy chirurg, który będzie operował, nadaje się do tej pracy? O te same pytania chodzi też w tej książce.

### **Czy osteoartroza występuje u dzieci?**

Tak, ale na szczęście rzadko. Badania kontrolne oraz zakaz pracy dzieci z pewnością miały na to duży wpływ. Jeśli choroba pojawia się u nastolatków, to przeważnie są to sportowcy wyczynowi, których zakres ruchu nie jest idealny.



Im jest on gorszy, tym szybciej poznają ortopedę. W wielu przypadkach już w dzieciństwie można nabawić się preartrozy, która dopiero znacznie później przeradza się w faktyczną chorobę.

## **Wielu pacjentów mówi: „Odczuwam bóle i nikt nie potrafi mi pomóc”. Co im Pan poradzi?**

Może to wynikać z faktu naruszonego zaufania pacjentów do lekarzy. Albo też, że chory łąduje u lekarza, który ma inną specjalizację. To często się zdarza. Wielu pacjentów wierzy bowiem, że lekarze potrafią wszystko w równie dobrym stopniu. Dlatego jednocześnie przybywa specjalizacji. Wystarczy wejść na stronę internetową danego lekarza i sprawdzić, czym się zajmuje. Ten, kto dużo operuje, nie będzie poświęcał czasu na tradycyjne leczenie. Z kolei zwolennik takiej konserwatywnej terapii nie może być jednocześnie najlepszym chirurgiem.

## **Dlaczego diagnoza często jest trudna?**

Z uwagi na to, że osteoartroza początkowo jest bezbolesna, przez długi czas pozostaje w ukryciu. Kiedy przez przypadek zostanie stwierdzone uszkodzenie chrząstki, mało kogo to interesuje. W takich sytuacjach pytam swoich pacjentów, czy woleliby poczekać i nic nie robić, czy może chcieliby przeanalizować ryzyko i podjąć działania prewencyjne. Większość woli odczekać, dopóki nie pojawi się ból. A że może to zająć od 10 do nawet 30 lat, łatwo można to wyprzeć. A potem jest już za późno. Problemem zatem nie jest postawienie właściwej diagnozy, lecz postawienie jej w porę.

## **Jak choroba będzie rozwijać się w przyszłości?**

Biorąc pod uwagę fakt, że w przyszłości będziemy dożywać coraz późniejszego wieku i jednocześnie będziemy mieli coraz większe wymagania względem jakości naszego życia, choroba zwyrodnieniowa stawów stanie się dość istotnym tematem. Aby móc uporać się z problemami, które na nas spadają, należy odpowiednio wcześniej podjąć działania prewencyjne. Ale że wymaga to uwzględnienia wielu ewentualnych przyczyn, jest to trudne. Mogę jedynie każdemu polecić, by dowiedział się, jakie występuje u niego ryzyko i zawczasu przedsięwziął stosowne kroki, by później na starość mógł cieszyć się bezbolesnym życiem. Ono jest w twoich rękach.

# OSTEOARTROZA – NIKT NIGDY NIE MUSI CIERPIEĆ NA PRÓŻNO

Osteoartroza – także w połączeniu z silnymi bólami – nie jest powodem do tego, żeby się poddać. A to dlatego, że wiele problemów da się w sposób delikatny i bez żadnego długofalowego ryzyka rozwiązać dzięki liczącym tysiące lat metodom leczniczym albo najnowszym technikom. Musisz jedynie chcieć i wiedzieć, jakie mamy dzisiaj możliwości. Stań się własnym ekspertem!

Kilka lat temu sam przekonałem się o tym, jak silne bóle mogą negatywnie wpływać na jakość życia. Bardzo bolał mnie odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Znajomy lekarz postawił diagnozę: dyskopatia. Na dłuższą metę byłoby to nie do zniesienia. Przeszedłem wiele tradycyjnych terapii, ale nic nie pomogło. Mój kolega bardzo szybko doradził mi: „Musisz poddać się operacji”. Byłem zaskoczony, jak to wszystko szybko się działo. Po kilku miesiącach byłem już zmęczony i nie broniłem się dłużej. Termin operacji był już wyznaczony. Przez przypadek spotkałem znajomą, która specjalizowała się w akupunkturze. Ja sam wtedy posiadałem jedynie wykształcenie w zakresie medycyny konwencjonalnej i uważałem ją za jedyną słuszną. Ale dałem się namówić, przecież mi nie zaszkodzi. Zatem zgodziłem się. Niedługo potem byłem pod takim samym wrażeniem jak moi pacjenci, kiedy do mnie przychodzą: już po pierwszym zabiegu bóle osłabły, a po jakimś czasie całkowicie zniknęły. Nie potrzebowałem żadnej operacji, a moje plecy po dziś dzień mnie nie boją. Od tamtej pory chciałem wiedzieć więcej na ten temat.

## Moja droga do medycyny alternatywnej

Byłem zachwycony i postanowiłem zająć się alternatywnymi metodami leczenia. Kiedy poprosiłem mojego ówczesnego szefa o wsparcie w zdobyciu dodatkowego wykształcenia, ten spojrział na mnie zdegustowany i powiedział: „A jutro będziesz tańczył wokół ognia?”. Wprawdzie nie tańczyłem, ale doksztaltałem się mimo wszelkich pogardliwych reakcji ze strony lekarzy medycyny konwencjonalnej. Na studiach i szkoleniach zajmowałem się alternatywnymi terapiami. Jako naukowiec analizowałem metody i ich kombinacje,

dzięki którym mogłem pomóc wielu pacjentom bez operacji, którzy już od wielu lat na próżno szukali pomocy, a także tym, którzy poddali się operacji, ale mimo to nie byli zdrowi. Pacjentom, którzy niepotrzebnie znosili ból i nie robili dla siebie nic innego poza połykaniem tabletek, których dawkę stale musieli zwiększać. I to mimo iż doskonale wiedzieli o tym, że regularny ruch poprawiłby ich sytuację, że palenie szkodzi zdrowiu, a nadwaga niepotrzebnie obciąża stawy.

## Nie bez własnej inicjatywy

Niestety zmiana życiowych przyzwyczajeń nie jest wcale prosta. Słodkie kłamstewko bardziej trafia do nas, ludzi, niż gorzka prawda. Mamy skłonności do wypierania często męczącej rzeczywistości i trzymania się płonnych nadziei, które obiecują zapłatę bez wysiłku. Chcielibyśmy być wiecznie młodzi, sprawni i nie odczuwać bólu – ale nie robiąc nic w tym kierunku. Oczywiście podarowałbym to każdemu człowiekowi. Ale niestety, bez własnej inicjatywy nie da się tego zrobić. Uważamy, że niesprawiedliwe jest to, że czterdziestolatek porusza się jedynie z wielkim trudem, a siedemdziesięcioletek idzie przez życie, nie odczuwając żadnego bólu, ale nie zapytamy, co ten siedemdziesięcioletek zrobił inaczej, że teraz jest w lepszej formie. Z pewnością zajmie nam to jeszcze parę ładnych lat, zanim odkryjemy tajemnicę wiecznej młodości – o ile w ogóle. Zatem nie czekaj na fantastyczne tabletki odmładzające, tylko sam bądź bardziej aktywny. Być może zarzucisz mi teraz, że „przecież na chorobę zwyrodnieniową stawów nic się nie poradzi. Pojawia się sama”. Zgadza się, każdy poważny lekarz się pod tym podpisze. Ale nie oznacza to wcale, że musisz poddać się swojemu losowi.

## Popraw swoją sytuację wyjściową

Uszkodzenie chrząstki nie jest równoznaczne z osteoartrozą. Samo w sobie wcale nie musi boleć. Z kolei choroba zwyrodnieniowa stawów boli bardzo – aczkolwiek nie zawsze. Celem skutecznej terapii powinno zatem być utrzymanie bezbolesnej fazy możliwie jak najdłużej, a bolesnej możliwie jak najkrócej. Jestem pewien, że prawdopodobieństwo tego, że później będziesz zmagać się z chorobą i bólami, jest niewielkie, jeżeli w porę zajmiesz się tym tematem, stwarzając sobie w ten sposób warunki umożliwiające zredukowanie ryzyka rozwoju osteoartrozy i zniwelowanie bólu. Wszystko zaczyna się

już w wieku dziecięcym. Kiedy odbieram moją córkę z zajęć sportowych, często mam okazję chwilę poprzyglądać się ćwiczeniom. Widzę wtedy, że blisko 70% dzieci ma deformacje w kończynach dolnych. Jeśli z tego nie wyrosną albo w porę nikt nic z tym nie zrobi, osteoartroza z bólami w późniejszym ich życiu jest jakby zaprogramowana z góry. Dzięki odpowiedniemu treningowi i innym środkom pomocniczym dałoby się poprawić tę wyjściową sytuację, ale to średnio interesuje młodzież. Nie chcą stawiać czoła problemom, które będą im doskwierać dopiero za 30 lat. Tutaj świetnie obrazują to słowa Dalajlamy: „Człowiek poświęca swoje zdrowie, by zarabiać pieniądze, następnie zaś poświęca pieniądze, by odzyskać zdrowie”.

### **Jak garnek gorącego rosółu**

W rozmowie z pacjentami próbuję im w sposób obrazowy nakreślić ich sytuację: w tym celu, na wzór medycyny chińskiej, wyobraź sobie swoją energię życiową jako garnek gorącego rosółu, który każdy z nas otrzymuje w chwili narodzin i który z biegiem lat powoli się wyczerpuje. Zrozumiesz wówczas, że masz możliwość żyć ekscesywnie, nie zważając na przyznane ci zasoby, i szybko opróżnić ten garnek. Albo też obchodzić się z nim ostrożnie, zdrowo się odżywiać i prowadzić zrównoważony tryb życia, by móc czerpać z niego dłużej. Niestety jesteśmy gotowi zainwestować w nasze zdrowie dopiero wtedy, gdy choroba zdobywa nad nami przewagę.

# PIĘĆ FILARÓW MOJEJ TERAPII

**Aby moi pacjenci mieli szansę na życie bez bólu, a przynajmniej z jego ograniczoną ilością, leczę ich na tyle kompleksowo, na ile mogę w ramach mojego osobistego systemu bazującego na pięciu filarach, począwszy od szukania przyczyn choroby, a na właściwej diecie kończąc. Jeżeli będziesz tego przestrzegać, sam możesz przeprowadzić znaczną część terapii.**

## 1. Skąd pochodzi mój ból?

Mój program terapeutyczny zawsze zaczyna się od pytania: skąd się bierze ból? Czy jest to mięsień, czy może ścięgna i kaletki maziowe? Czy ból wydobyla się ze stawu na skutek choroby zwyrodnieniowej, czy może w wyniku stresu? A może chodzi o problem natury neurologicznej? Każdy ból ma swoją przyczynę. Staw otacza wiele struktur, z których każda odgrywa swoją rolę. Kiedy tylko odnajdziesz przyczynę bólu, będziesz mógł wdrożyć odpowiednią terapię. W tej książce znajdziesz kilka testów, dzięki którym będziesz w stanie oszacować ryzyko i szybko ustalić, czy w twoim przypadku faktycznie chodzi o osteoartrozę. To – jako uzupełnienie wizyty lekarskiej – powinno ci pomóc.

## 2. Co mi osobiście pomaga?

Czy to w kręgu przyjaciół, wśród kolegów w pracy, w szpitalu czy w poczekalni przed gabinetem lekarskim, stale będziesz napotykać na ludzi, którzy będą ci składać nierealne obietnice, jeśli chodzi o leczenie. To ludzie, którzy stawiają na rzekome cudowne środki (albo znają kogoś, kto miał z nimi pozytywne doświadczenia) oraz negują jakąkolwiek alternatywę tylko dlatego, że nie przyniosła u nich oczekiwanych efektów od razu. Nie wierz we wszystko, co mówią inni. Sprawdź sam, co jest dla ciebie dobre. Każdy człowiek jest inny i reaguje inaczej. Stereotypowe podejście pomaga przeważnie jedynie częściowo. Uspokój się, zrelaksuj, odpuść i poczuć radość: to również ważna część terapii bólu. Wszelkie sugestie znajdziesz na stronie 69.

### 3. Jak postrzegam świat?

Unikanie stresu jest istotnym elementem życia bez niego. Nieważne czy szklanka jest do połowy pełna czy pusta, nieważne czy żyjemy w dobrym czy w złym świecie, wszystko zależy od punktu widzenia. Sami możemy go sobie określić. Każda negatywna sytuacja albo informacja trwale nas zmienia. Jeśli chcemy żyć bezstresowo, potrzebny jest nam dobry filtr, który będzie odsiewał negatywne wpływy. Możesz mieć stresującą pracę, ale jeśli twoje życie prywatne bardziej cię stresuje niż pobyt w miejscu zatrudnienia, to masz problem.

### 4. Jak się odżywiam?

W ostatnich latach medycyna żywieniowa poczyniła znaczące postępy. Coraz więcej wiemy o tym, jaka zależność zachodzi między naszym zdrowiem a tym, co jemy. Poprzez swoją dietę możesz wiele zdziałać. Dlatego doradzam spożywanie pokarmów przyjaznych dla stawów, które mają działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, wzmacniają tkankę łączną i pobudzają pracę nerek. Moja dieta przeciwbólowa wymaga zmiany nawyków żywieniowych polegającej na niespożywaniu przez jakiś czas mięsa zwierzęcego ani produktów zawierających cukier, a zamiast nich przyjmowaniu świeżego pokarmu bogatego w witaminy. Jeśli musisz pozbyć się nadwagi, polecam tymczasową głodówkę. Przykładowe przepisy w ramach mojego programu żywieniowego znajdziesz na stronie 209.

### 5. Jak się poruszam?

Wielu ludzi wierzy w pewne wielkie nieporozumienie, zgodnie z powiedzeniem: skoro stawy z biegiem lat się zużywają, najlepiej jest je zawczasu zacząć oszczędzać. Nawet lekarze kiedyś tak myśleli i w razie wątpliwości odsyłali pacjentów do łóżka na odpoczynek. Dzisiaj wiemy, że było to co do zasady błędne przekonanie i dlatego doradzamy coś wręcz odwrotnego: ruszaj się, to najlepsze lekarstwo na osteoartrozę! Ruch jest jednocześnie pokarmem dla chrząstki.

Świadomość tego faktu przez długi czas nie docierała do ludzi. Jedni uprawiali za dużo, inni za mało sportu. Dlatego też moja terapia ruchowa opiera się na zdrowej, przeciętnej ilości ruchu w ciągu dnia, umiarkowanym

sporcie i określonych ćwiczeniach na wzmocnienie stawów. Nietrudno jest ustalić właściwą porcję ruchu. Nie ćwicz, jeżeli sprawia ci to ból. Skup się na harmonijnych ruchach zamiast na takich rodzajach sportu, które wymagają gwałtownych skoków i nagłego hamowania. Od dwóch do trzech razy w tygodniu trenuj taki sport, który odpręża, a nie przeciąża. Rób sobie przerwy, zaakceptuj swoje granice. Zauważysz, że sport redukuje także stres i tym samym stanowi istotną metodę relaksacyjną. Dla mnie osobiście idealne jest połączenie medytacji i jogi albo tai chi. Począwszy od strony 100 zaprezentuję ci ćwiczenia, które, w zależności od twoich dolegliwości, powinieneś wykonywać regularnie.

# JAK SAM MOGĘ POSTAWIĆ SOBIE DIAGNOZĘ?

Wiele rzeczy wskazuje na obecność osteoartrozy. Byś mógł sobie pomóc, sam powinieneś umieć ocenić stan twoich stawów. Poniżej znajdziesz najważniejsze objawy.

„Indianin nie zna bólu”. Często jako dzieci słyszeliśmy to zdanie. Z pewnością ma ono swoją głębię, gdyż większość ludzi znosi wiele, zanim zdecyduje się ulżyć sobie w bólu. W moim gabinecie często słyszę, że pacjenci od ponad pół roku zmagają się z bólem, zanim postanawiają udać się do lekarza. W końcu nikt nie chce umawiać wizyty „z powodu jakiejś błahostki”. Niezależnie od tego jak odważni chcą być, nic to nie daje! Ten, komu dokuczają bóle stawów, powinien wiedzieć, że zawsze stoi za tym problem. Do tego dochodzi jeszcze fakt, że nikomu nie sprawia przyjemności poruszanie się w bólu. Zatem przyjmujemy pozycję oszczędzającą. Wskutek zmniejszonej ruchliwości stawy są gorzej zaopatrywane w niezbędne składniki odżywcze i choroba pogarsza się. I oczywiście zwiększa się też ryzyko wypadku, kiedy tak się poruszamy w bólu. Popadamy w błędne koło, z którego nie wyjdziemy, jeśli nic z tym nie zrobimy. Każdy ból należy szybko wyeliminować.

## **Ból startowy i spoczynkowy**

Typowym artretycznym bólem jest ból startowy albo poranna sztywność. Oznacza to, że pierwsze ruchy po fazie spoczynku lub po nocy sprawiają ból, który odpuszcza dopiero wtedy, gdy staw się rozrusza. Z uwagi na to, że choroba przebiega falowo, najpóźniej przy drugiej fali należy udać się do lekarza. Nie rezygnuj z terminu wizyty lekarskiej, nawet jeśli ból w okresie oczekiwania na nią ustąpi. Na dalszym etapie choroby pojawiają się także bóle spoczynkowe. To są bóle, które dają o sobie znać, kiedy nic nie robimy. Często towarzyszą im zaburzenia snu i są one przez wielu pacjentów odbierane jako bóle ciągłe.



Kiedy twój staw często puchnie i boli, to jest to również oznaka aktywnej osteoartrozy. Wówczas nie chodzi o bakteryjne zapalenie stawu. Aktywacja następuje w taki sposób, że wskutek naruszonej chrząstki i/lub surowca kostnego dochodzi do podobnych reakcji zapalnych w stawie jak w przypadku zapalenia bakteryjnego. Początkującą chorobę można poznać na przykład po tym, że nietypowe czynności wywołują ból albo bóle pogarszają się, kiedy na dworze jest zimno i mokro.

Często jestem pytany o to, czy złamania albo zgrzyty są oznaką choroby zwyrodnieniowej stawów. Mogę odpowiedzieć w ten sposób: nie każdy odgłos łamania oznacza artrozę. Jeśli na przykład pojawia się on tylko przy wstawianiu albo siadaniu, to jeszcze nie jest powód do obaw. Ale jeśli staw strzela przy zginaniu i prostowaniu i na dodatek jeszcze boli, to może to oznaczać chorobę. Nawet jeśli takie zgrzytanie pojawi się przykładowo po upadku albo ciężkim obciążeniu, to może się za tym kryć poważna choroba. Wówczas powinieneś to skonsultować z lekarzem. Strzykającymi kolanami można poruszać, dopóki nie powodują żadnego bólu.

## Typowe objawy

Z uwagi na fakt, że osteoartroza w większości przypadków rozwija się powoli, w fazie początkowej ledwie można ją zauważyć. W zależności od tego, jaki zaatakuje staw, objawy mogą się znacznie od siebie różnić. Do typowych objawów zalicza się:

- utrzymującą się pozycję oszczędzającą,
- osłabienie mięśni albo spadek masy mięśniowej,
- niestabilność stawu,
- strzykanie i trzeszczenie stawów sprawiające ból,
- stale nawracające napięcie mięśni i ścięgien,
- utrzymujące się ograniczenia ruchomości,
- poranną sztywność.

## Typowe bóle artretyczne

- bóle obciążające,
- bóle startowe,
- bóle spoczynkowe w zaawansowanym stadium.

### Typowe zmiany w stawach w przypadku osteoartrozy

- zapalenia stawów (aktywowana artroza, bez bakterii),
- wysięk ze stawu (w szczególności w przypadku artrozy kolan),
- obrzęki stawów,
- zwiększenie deformacji.

## NIE IGNORUJ BÓLU

Nigdy nie ignoruj dolegliwości w stawach. Musisz wiedzieć, że jeśli zbagatelizujesz ból, narażasz się na spore niebezpieczeństwo. Każdy obrzęk, zaczerwienienie i przegrzanie należy skonsultować z lekarzem. Jeśli w dalszym ciągu czujesz się chory, masz dreszcze albo gorączkę, powinieneś natychmiast zgłosić się do lekarza. Kiedy ktoś się na tym nie zna, może nie rozpoznać różnicy między aktywowaną osteoartrozą a zapaleniem stawów. Jeśli gdziekolwiek przeczytasz, że należy zignorować zapalenie stawu, gdyż ciało rzekomo potrzebuje takich stanów zapalnych, proszę, nie wier w to w żadnym wypadku. Tego typu wypowiedzi są bezmyślne, a nawet niebezpieczne. Narażają bowiem twoje zdrowie, jeśli zbagatelizujesz zapalenie i ból i nie zgłosisz się do szpitala, kiedy lekarz wstępnie zdiagnozuje u ciebie ropniaka, czyli zapalenie stawu kolanowego.

# KONSULTACJE: MAM PYTANIE

Niezależnie od tego, czy chodzi o tenisa i osteoartrozę, czy w czasie urlopu dokuczają bóle kolan albo sąsiad rozpowiada brednie na temat zdrowia, moi pacjenci chcą wiedzieć sporo, nawet jeśli nie są poważnie chorzy. Poniżej odpowiem na pytania, które w czasie moich konsultacji padają najczęściej.

## Jogging w wieku 60 lat?

*Ja (60 lat) biegam już od wielu lat bez żadnych dolegliwości. Teraz mój sąsiad powiedział mi, że w moim wieku powinienem lepiej przestać to robić, bo mogę się od tego nabawić osteoartrozy. Czy ma rację?*

Nie, nie daj się wyprowadzić z równowagi i ciesz się swoim ewidentnie dobrym zdrowiem. Jeżeli do wieku 60 lat nie dokuczały ci żadne dolegliwości, możesz spokojnie kontynuować bieganie. To, że nie masz póki co żadnych problemów, pokazuje, że prawdopodobnie nie występują u ciebie żadne czynniki ryzyka rozwoju choroby zwyrodnieniowej stawów. Sport uprawiany do późnego wieku (w dalszym ciągu!) jest bardzo ważny i powinien być w miarę możliwości w zdrowym zakresie kontynuowany.

## Co zrobić po upadku?

*Na urlopie we Włoszech po upadku bolało mnie kolano (38 lat), ale nie znalazłem w pobliżu żadnego lekarza i musiałem sam sobie udzielić pomocy. Jak powinienem się zachować w takim przypadku?*

To zależy od tego, jak silne są te bóle w sytuacji obciążenia. Złamanie kości w stawie kolanowym normalnie jest tak bolesne, że nie można wręcz stanąć na nodze i trzeba koniecznie jechać do szpitala. Nawet jeśli na urlopie jest to trudne, musisz się dowiedzieć, gdzie znajduje się najbliższy gabinet lekarski

albo szpital. Zapytaj o to w hotelu albo w recepcji ośrodka, w którym przebywasz. Jeśli bóle są do zniesienia, należy odciążyć staw kolanowy i schłodzić go, przykładając zimny twaróg albo lód. To jest bardzo dobra pierwsza pomoc. Pierwszej nocy można się wspomóc także tabletkami przeciwbólowymi. Rany wymagają ingerencji chirurgicznej w pierwszych kilku godzinach, żeby nie doszło do infekcji. Najpierw obandażuj je czystymi i sterylnymi chusteczkami. Jeśli silnie krwawią, w żadnym wypadku nie należy próbować odgrywać superbohatera i zatrzymywać dopływu krwi, zaciskając pasek na udzie. To jedynie pogorszyłoby sytuację. Gdy tylko będziesz w stanie, poszukaj lekarza. Jedynie dzięki badaniom tomografii komputerowej i RTG można rozpoznać urazy w stawach.

## Sportowcy wyczynowi z osteoartrozą?

*Właśnie skończyłem 40 lat i mam nawracające bóle w barkach. Moja przyjaciółka uważa, że być może mam osteoartrozę. Czy może tak być? Jestem bardzo wysportowany i wcześniej byłem nawet sportowcem wyczynowym (tenis).*

Tenis jest wspaniałą dyscypliną sportu, w którą też chętnie grałem w dzieciństwie. Kto zna ten sport, wie, że obciążenie ramion jest olbrzymie. Zasadniczo można się nabawić artrozy ramion, jeśli przez dłuższy czas intensywnie gra się w tenisa. Jeśli dodatkowo uprawia się go jako sport wyczynowy, to ryzyko jest odpowiednio większe. Wtedy nie odnosi się ono tylko do stawów ramiennych, ale również do innych stawów nadmiernie obciążonych przez szybkie rozruchy, zatrzymania i nagłe zmiany kierunku, jak to ma miejsce właśnie w tenisie. Oczywiście dotyczy to także innych sportów z piłką. Wyszukaj sobie taki rodzaj aktywności, w której stawy są możliwie jak najmniej obciążone. Pamiętaj również o innych przyczynach. W wielu przypadkach bowiem problemy mięśniowe w mięśniu naramiennym są odpowiedzialne za ból – bardzo dobrze reagują one na masaż punktów spustowych (nawet ten wykonywany samodzielnie). Powinieneś go koniecznie spróbować.

## Przyrost mięśni na ból?

*Czasem odczuwam bóle w kolanie wywołane chorobą zwyrodnieniową stawów (83 lata). W czasie rehabilitacji zalecono mi trening mięśni. Czy w ten sposób faktycznie można złagodzić bóle kolana?*

Na początek gratuluję ci, że w wieku 83 lat w dalszym ciągu uprawiasz sport. Super! Często stawy kolanowe z wiekiem tracą swoją stabilność, gdyż więzadła nie są już tak mocne i mogą być jednostronnie obciążone na skutek deformacji. Ćwiczenia wysiłkowe na ustabilizowanie kolana są zawsze dobrym rozwiązaniem, by długotrwale zredukować ból. W takim przypadku należy zasięgnąć porady terapeuty i pamiętać o tym, by nie wykonywać ćwiczeń, które mogą prowadzić do aktywowania osteoartrozy.

## Ryzyko w młodym wieku?

*Jestem po operacji kolana po wypadku doznanym w czasie uprawiania sportu (23 lata). Moja matka twierdzi, że z tego powodu mogę wcześniej nabawić się choroby zwyrodnieniowej stawów. Czy to prawda? A jeśli tak, to czy istnieje możliwość uniknięcia tego?*

Tak, to niestety prawda. Uraz kolana, który wymagał operacji, stanowi bardzo istotny wskaźnik ryzyka powstania artrozy. Jeżeli jesteś zdyscyplinowany i już w wieku 23 lat myślisz o swojej przyszłości, możesz temu zapobiec, analizując wszystkie inne czynniki ryzyka, na które możesz mieć jakikolwiek wpływ i próbując zredukować zagrożenie. Na przykład unikaj sportów kontaktowych, takich jak piłka nożna. Zapisz się do ortopedy w celu sprawdzenia, czy nie masz żadnych deformacji w stopach albo kolanach. Ewentualnie możesz nosić wkładki. Przestrzegaj diety sprzyjającej stawom i przede wszystkim regularnie wykonuj ćwiczenia stabilizujące staw kolanowy.

# BÓLE STAWÓW: KIEDY TO REUMATYZM?

Bóle artretyczne często są mylone z dolegliwościami reumatycznymi, gdyż objawiają się mniej więcej w podobny sposób. Objawy fibromialgii stanowią połączenie dolegliwości z silnymi bólami mięśniowymi w całym ciele.

Nie zawsze przyczyną bólu jest osteoartroza – może się za nim kryć również reumatyzm. Jest to potoczne określenie dla całego szeregu chorób reumatycznych, które czasem mają lekki przebieg, a czasem przyjmują wymiary zagrażające życiu. W porównaniu z osteoartrozą reumatyzm występuje stosunkowo rzadko i częściej chorują na niego kobiety niż mężczyźni. Istnieje ponad 100 chorób w ramach reumatycznych odmian choroby – zgodnie z nomenklaturą medyczną – które mają pewną cechę wspólną: wywoływane są przez stany zapalne. Zaliczają się do nich również choroby zapalno-reumatyczne takie jak artretyzm, tak zwana przewlekła niezapalna choroba reumatyczna (fibromialgia) i choroby metaboliczne z dolegliwościami reumatycznymi, jak na przykład osteoporoza.

## Bolesne zapalenia

W przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów pacjenci cierpią z powodu bolesnych zapaleń i obrzęków stawów, które prowadzą do uszkodzenia stawów. W takiej formie reumatyzmu endogenny układ odpornościowy nie pracuje tak jak powinien i atakuje własne struktury stawowe, przez co dochodzi do deformacji stawów. Przyczyn takiego stanu rzeczy jest wiele i nie są one jeszcze w pełni wyjaśnione. Choroba przebiega przeważnie falowo i jest leczona przez reumatologów. Również choroby metaboliczne (na przykład dna moczanowa) albo infekcje mogą atakować stawy (przykładowo po ukąszeniach kleszcza). Ta szczególna forma artretyzmu często jest leczona antybiotykami. Największą grupę wśród chorób reumatycznych stanowią dolegliwości fibromialgiczne. W łagodnej formie zna je praktycznie każdy: po przeciążeniu mięśni albo podrażnieniu ścięgien mówimy o „wykręconej ręce” albo „sztywnym karku”. Na szczęście te problemy rozwiązują się same.

Gorszy jest objaw fibromialgii oznaczający zespół dolegliwości, w przypadku którego przeważają silne bóle mięśniowe w całym ciele. Mówiąc dosłownie, fibromialgia to ból włókien mięśniowych. Często problemy zaczynają się od pleców, po czym rozchodzą się na barki i nogi i towarzyszą im inne dolegliwości, takie jak zaburzenia snu, zmęczenie, stany lękowe, bóle głowy albo drżenie. Bóle nasilają się, kiedy na zewnątrz jest zimno albo wilgotno lub też kiedy chory znajduje się w stresie. Fibromialgia jest bardzo dużym wyzwaniem dla terapeutów i naszego systemu opieki zdrowotnej. Specjalistów w tym zakresie jest niewiele.

## Kości stają się łamliwe

Osteoporoza jest chorobą układu szkieletowego, z którą zmagają się blisko sześć milionów ludzi w Niemczech. Mówiąc dosłownie, osteoporoza oznacza „porowatość kości”. Mówi się o niej, kiedy zatracona zostaje równowaga między redukcją a odbudową kości i ciało słabnie zamiast się rozwijać. W ten sposób zmniejsza się masa kostna, przez co kości tracą swoją wytrzymałość. Jeżeli choroba jest już w stadium zaawansowanym, kości mogą nawet ulec złamaniu przy podnoszeniu chociażby ciężkiego kosza.

Osteoporoza występuje przede wszystkim w późnym wieku u kobiet w trakcie menopauzy, jak i po niej. Im starsi jesteśmy, tym gorzej funkcjonuje nasz endogeny mechanizm naprawczy. Podczas gdy za młodu wszelkie urazy szybko się goją, proces ten wraz z wiekiem spowalnia swoje tempo. W przypadku wyraźnego wskazania na zanik kości dobrze jest dokonać pomiaru ich gęstości (patrz: ramka). Oprócz wieku istnieje jeszcze kilka innych czynników ryzyka. Czy kobieta odnotowała zanik miesiączki przez okres dłuższy niż rok? Czy rodzice chorego mieli kiedykolwiek złamaną szyjkę kości udowej? Czy przez dłuższy czas pacjent zażywał kortyzon? Czy pacjent ma nadwagę albo jest palaczem? Jeśli odpowiedź na którekolwiek z tych pytań brzmi tak, to ryzyko rozwoju choroby wzrasta. Dobrze wiedzieć: osteoporoza i osteoartroza to dwie różne choroby.

## Reumatyzm jest (jeszcze) nieuleczalny

Choroby reumatyczne najlepiej leczy się multimodalną terapią bólową, czyli mieszanką skutecznych leków medycyny konwencjonalnej połączonej z różnymi metodami naturoterapii. Jeżeli terapia zostanie rozpoczęta w porę, da

się zatrzymać ciężki przebieg choroby, nawet jeśli reumatyzm sam w sobie jest (jeszcze) nieuleczalny. Obowiązuje tutaj taka sama zasada jak w przypadku osteoartrozy: wspieraj swoje ciało w procesach naprawczych poprzez odpowiednią dawkę ruchu, wzmocnienie mięśni i koordynacji ruchowej, zrównoważoną dietę zawierającą właściwe ilości witamin, składników mineralnych i błonnika, jak również unikanie stresu.

## DENSYTOMETRIA PRZY OSTEOPOROZIE

Densytometria, czyli pomiar gęstości kości, jest szybką metodą na stwierdzenie, czy osteoporoza już się rozpoczęła. W ramach tego badania określa się zawartość soli mineralnych w kościach. Metoda ta jest jedyną możliwością wczesnego postawienia diagnozy. Z reguły pacjenci sami pokrywają koszty badania, gdyż w przypadku densytometrii chodzi o tak zwane świadczenie IGel (indywidualne świadczenie zdrowotne). W razie podejrzenia osteoporozy w pewnych okolicznościach za pomiar płaci kasa chorych. Jeżeli nie ma żadnego ryzyka zachorowania, zaleca się przeprowadzanie badania w przypadku kobiet po ukończeniu 70. roku życia, a w przypadku mężczyzn – po ukończeniu 80. roku życia.





**Prof. dr med. Musa Citak** jest absolwentem Akademii Medycznej w Hanowerze oraz specjalistą w dziedzinie ortopedii i traumatologii. Pracował między innymi w renomowanym Hospital for Special Surgery w Nowym Jorku oraz w klinice Helios Endo w Hamburgu. Następnie zajął się alternatywnymi metodami leczenia i opracował autorskie koncepcje terapii osteoartrozy, pleców i ścięgien. Obecnie prowadzi własną praktykę ortopedyczną oraz gabinet ortopedyczny dla sportowców w Hamburgu.

## **Cierpisz na ból stawów? Możesz go pokonać bez leków!**

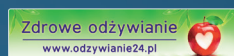
Cierpisz na osteoartrozę? Dolegliwości wywołane chorobą zwyrodnieniową stawów nie pozwalają Ci cieszyć się życiem i ograniczają Twoje codzienne funkcjonowanie? Wcale nie musisz godzić się z bólem! Z pomocą przyjdzie Ci kompleksowy program terapeutyczny opracowany przez profesora Citaka. Łączy on medycynę naturalną, umiarkowany ruch oraz odpowiednio dobraną dietę. Dzięki tej metodzie zatrzymasz rozwój osteoartrozy i pokonasz jej objawy. Okazuje się, że tak niewiele trzeba, żeby polepszyć stan swojego zdrowia.

### **W książce profesora Musy Citaka znajdziesz:**

- naturalne sposoby eliminowania bólu stawów wywołanego osteoartrozą;
- proste testy, dzięki którym ocenisz ryzyko wystąpienia choroby zwyrodnieniowej stawów;
- zestawy ćwiczeń zwiększających ruchomość stawów i łagodzących ból;
- przepisy na smaczne potrawy, które służą wzmocnieniu stawów.

## **Naturalne metody na zdrowe stawy**

Patroni:



**Cena: 69,60 zł**

