

SOS pre kĺby

*Milému pánu doktorovi -
Norika Beňáčková*

Bolesti kĺbov neobchádzajú ani známe Slovenky. Televízna hlásateľka Norika Beňáčková s nimi bojuje už dvadsať rokov.

Už ako mladá som mala ťažký výron kolena a nebyť skvelého zásahu lekára, neviem, ako by to celé dopadlo. Život však dokáže pripraviť rôzne prekvapenia - u mňa totiž platí, kde je jama alebo nejaká námraza, tam Beňáčková zaručene spadne - priznáva hlásateľka a pokračuje: „Skončilo sa to vodou v kolene a nevedomým preťažovaním bedrového kĺbu... Dúfala som, že to zlepší pobyt v kúpeľoch a dlhoročná liečba. Žiaľ, problém sa nevyriešil a bolesti sa stále stupňovali. Až sa môj doktor rozhodol riešiť situáciu radikálne. Prvé týždne po operácii kĺbu som sa učila chodiť, stále denne cvičím a už sa neviem dočkať, ako si opäť zatancujem salsu!

Zdravá tutovka

Ak chcete, aby boli vaše kĺby fit, Norika Beňáčková radí dopriať im vhodnú výživu. „Jedzte veľa rýb, strukovín, želatínu, cviklu, ovocie a hlavne huspeninu. Tá je údajne najlepšia. Tento recept je od mojej mamy, dúfam, že vám pomôže rovnako ako mne: Dve bravčové kolená, kúsok pliecka, koreňovú zeleninu, cesnak, čierne korenie a soľ dajte na dve až tri hodiny na mierny oheň a uvarte domäkka. Mäso oberte, mrkvu nakrájajte na kolieska, zalejte vývarom a nechajte stuhnúť. Ak ju chcete pevnejšiu, môžete pridať trochu želatíny.“

Zacvičte si

Vystríte sa

Myslíte si, že stojíte správne? Preverte si to. Postavte sa zbok pred veľké zrkadlo, do ruky uchopte druhé menšie a skontrolujte si svoje držanie. Pri správnom postoji sú obe chodidlá na zemi, hmotnosť je rovnomerne rozložená. Zadoček mierne podsadzte, bruško jemne vtiahnite, vystríte sa. Predstavte si, že vás niekto fahá zvrchu za vlasy dohora, brada je rovno. Krk a čelusť nevysúvajte, pleciky tlačte dolu, lopatky mierne k sebe. Tento postoj držte, aj keď idete po schodoch, s nákupom, cvičíte či

Radí fyzioterapeut Zoltán Sýkora



Pokazilo sa počasie?

Svoje kĺby môžete „otužiť“ a posilniť aj doma. Gumu pripniete o stabilnú skriňu alebo kľučku na dverách. Oboma rukami ju pevne uchopte a pohodlne sa posadzte na pevnú stoličku alebo postavte tvárou k dverám. Dlane otočte dohora. S výdychom pritiahnite gumu a lopatky k sebe, s nádychom dajte ruky vpred. Cvičenie zlepši

vaše držanie tela aj preto, že aktívne využíva pohybový vzor, ktorý máte v mozgu zakódovaný. Celý mechanizmus spustí pohyb lopatky. Tým, že ich potiahnete k sebe, spustíte v tele reflexiu, ktoré zapojí aj šikmý brušný sval. Toto cvičenie je skvelé rovnako pre zdravých, ako aj pre pacientov s osteoporózou. Cvičte ho aspoň 3-krát do týždňa.