

12 Voltaren MAX

Rozruszaj Stawy™



Poradnik o zdrowiu stawów



Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



Program organizowany jest
we współpracy z Polskim Towarzystwem Fizjoterapii

Witaj!

Ból stawów dotyka również Ciebie? Oddajemy w Twoje ręce Poradnik o zdrowiu stawów i swobodzie ruchu.

Czy znasz uczucie ograniczające Cię w codziennym życiu spowodowane bólem stawów? Pojawia się podczas wykonywania codziennych czynności – spaceru, wchodzenia po schodach, gdy uprawiasz sport lub po prostu trzymasz filiżankę kawy? Jeśli kiedykolwiek czuleś taki ból, możesz cierpieć na chorobę zwyrodnieniową stawów. Towarzyszy ona wielu osobom w późniejszych latach życia, co jest objawem naturalnych procesów związanych z wiekiem, jakie zachodzą w stawach.

Z myślą o Tobie stworzyliśmy program „Voltaren MAX. Rozruszaj Stawy™”. Naszym celem jest wsparcie osób takich jak Ty w walce z bólem stawów. Chcemy pokazać Ci, że można walczyć z bólem stawów nawet do 12 godzin, a Ty w tym czasie możesz nie tylko bez przeszkód wykonywać codzienne czynności, ale także cieszyć się swobodą ruchu. Specjalnie opracowany przez fizjoterapeutę zestaw 12 prostych ćwiczeń pozwoli Ci docenić aktywność fizyczną w walce z bólem stawów, co w połączeniu z działaniem przeciwbólowym żelu na ból stawów Voltaren MAX® stanowi komplementarną i długotrwałą pomoc przy Twoich dolegliwościach.

! Nie ma lepszej drogi w walce z bólem stawów niż łączenie odpowiedniego leczenia przeciwbólowego z aktywnością ruchową.

Zatroszcz się o siebie razem z kampanią „Voltaren MAX. Rozruszaj Stawy™”. Przyłącz się do nas i zadbaj o siebie! W prostych dwóch krokach nauczymy Cię, jak walczyć z bólem stawów:

- 1 stosowanie leków przeciwbólowych
- 2 ćwiczenia ruchowe

Dołącz więc do nas
Seniorzy Bez Ograniczeń



Zaplanowaliśmy dla Ciebie:

- Cykl **bezpłatnych spotkań** edukacyjnych z fizjoterapeutami w całej Polsce.
- Pod nadzorem **fizjoterapeuty** nauczysz się wykonywać **proste ćwiczenia** pomagające w zwalczaniu bólu stawów oraz będziesz mógł uczestniczyć w specjalnych zajęciach sportowych, które pozwolą Ci dopasować proste aktywności sportowe do Twoich możliwości.
- **Praktyczne porady**, w jaki sposób kompleksowo dbać o stawy.

Część merytoryczna dotycząca choroby zwyrodnieniowej stawów oraz diety powstała przy współpracy z ekspertem dr Grażyną Brzuszkiewicz-Kuźmicką.

Ćwiczenia rekomendowane przez **Polskie Towarzystwo Fizjoterapii**.

!

Dr Grażyna Brzuszkiewicz-Kuźmicka

specjalista w dziedzinie fizjoterapii, adiunkt Wydziału Rehabilitacji, kierownik Zakładu Rehabilitacji w Pediatrii i Neurologii w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, koordynator Zespołu Fizjoterapeutów w Klinice Neurochirurgii i Urazów Układu Nerwowego w Mazowieckim Szpitalu Bródnowskim w Warszawie, Mazowiecki Konsultant Wojewódzki w dziedzinie Fizjoterapii i prezes Oddziału Mazowieckiego Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii.



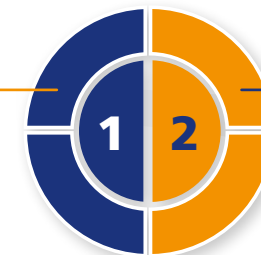
2

!

Poradnik ma za zadanie pomóc w znalezieniu sposobów na codzienną walkę z uporczywym bólem wywołanym chorobą zwyrodnieniową stawów za pomocą **dwóch** wzajemnie uzupełniających się elementów:

- 1 **stosowanie leków przeciwbólowych**
- 2 **ćwiczenia ruchowe**

stosowanie leków przeciwbólowych



ćwiczenia ruchowe

Zrozumieć chorobę zwyrodnieniową stawów

Czy wiesz, że choroba zwyrodnieniowa stawów jest najczęściej występującą chorobą stawów? Doskwiera aż 70% osób około 70. roku życia. Dotyka głównie **kolan, dłoni i bioder**, lecz może również pojawić się w okolicach **pleców, stóp i szyi**. Jej objawami są: **ból stawów** – nasilenie bólu może być różne, czasem ból pojawia się rzadko, a czasem jest uporczywy i trudny do zniesienia; **sztynnienie stawów** – m.in. tzw. **poranna sztywność stawów**, czyli uczucie sztywności w stawach po dłuższym bezruchu (np. po nocy); **trzeszczenie w stawach** – pojawiające się w czasie ruchu; **obrzęki**. Nasilenie bólu może być różne – czasem ból jest delikatny, a niekiedy jest uporczywy i trudny do zniesienia.

Choroba zwyrodnieniowa rozpoczyna się wtedy, gdy chrząstka stawowa (warstwa ochronna pokrywająca zakończenie kości w stawie) zaczyna się zużywać. Zwykle chrząstka stawowa podlega procesowi ciągłej odnowy. Jednak w przypadku zwyrodnieniowej choroby stawów zdolność chrząstki stawowej do regeneracji staje się ograniczona. Po jakimś czasie chrząstka może nawet całkowicie się zetrzeć i odsłonić kość. Wywołuje to stan zapalny i ból. Pojawiają się wyrośla kostne w stawach, co skutkuje sztywnością stawów i utrudnia ruchy.



Zdrowe kolano



Kolano zwyrodnieniowe

Co jest przyczyną choroby zwyrodnieniowej stawów?

Istnieje kilka czynników zwiększających ryzyko rozwoju choroby zwyrodnieniowej stawów:

- **starszy wiek**
- **pleć** – kobiety częściej zapadają na tę chorobę niż mężczyźni i ciężiej ją przechodzą
- **otyłość** – nadwaga oznacza dodatkowy ciężar dla stawów i może zaostrzyć objawy choroby

4

5



- poważne urazy i przebyte operacje
- **skłonność genetyczna** – choroba zwyrodnieniowa bywa dziedziczna
- **zawodowe uprawianie sportu**



Ból stawów wywołany chorobą zwyrodnieniową stawów jest stanem, który wymaga aktywnego leczenia, tak by nie utrudniał funkcjonowania i nie stawał się stopniowo coraz silniejszy.



Stosowanie leków przeciwbólowych

Stosowanie leków przeciwbólowych jest jednym z dwóch (obok aktywności fizycznej) podstawowych elementów przeciwdziałania dolegliwościom związanym z chorobą zwyrodnieniową stawów. Leczenie odbywa się za pomocą leków dostępnych na receptę bądź leków ogólnodostępnych, wśród których polecane są tzw. niesteroidowe **leki przeciwzapalne (NLPZ)**. Do grupy tego rodzaju leków należą **żele przeciwbólowe**. Działają one:

- przeciwzapalnie
- przeciwbólowo



Żel Voltaren MAX® ma właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe oraz jako jedyny żel wydawany bez recepty walczy z bólem stawów aż do 12 godzin*.

Aby lekarz lub farmaceuta mógł zalecić właściwe leczenie, ważne jest, abyś opisał mu swój ból jak najdokładniej:

- Jak silny jest ból (lekki, umiarkowany, ciężki)?
- Które stawy bolą najczęściej (ręce, kolana, kręgosłup)?
- Czy występujący ból ogranicza w codziennych aktywnościach? Jeśli tak – w których?

Lekarz lub farmaceuta pomogą Ci dostosować rodzaj terapii do odczuwanych dolegliwości.

*Wśród żeli przeciwbólowych dostępnych bez recepty.

Żel przeciwbólowy Voltaren MAX® został opracowany specjalnie z myślą o osobach, które cierpią na uporczywe bóle stawów. Dzięki zawartości maksymalnej dawki substancji przeciwbólowej i przeciwzapalnej Voltaren MAX®, jako jedyny żel przeciwbólowy wydawany bez recepty, działa aż do 12 godzin. Oznacza to, że aby cieszyć się swobodą ruchu przez cały dzień, wystarczy rano posmarować bolące miejsce żelem Voltaren MAX®, który działa przeciwbólowo aż do 12 godzin. A jeśli chcesz spać spokojnie, wystarczy wieczorem użyć żelu Voltaren MAX®, a będzie on walczył z bólem przez całą noc.

Dla kogo przeznaczony jest Voltaren MAX®

Voltaren MAX® został opracowany m.in. dla osób, które cierpią na dolegliwości bólowe w przebiegu choroby zwyrodnieniowej stawów.

Jak działa żel Voltaren MAX®

- zwalcza ból stawów aż do 12 godzin
- leczy stan zapalny
- poprawia sprawność ruchową i skraca czas powrotu do normalnego funkcjonowania

Jak stosować żel Voltaren MAX®

Lek działa przeciwbólowo do 12 godzin. Należy go stosować na bolące miejsca dwa razy na dobę (rano i wieczorem).

6

7

Jedyny żel działający aż do 12 h!*



Specjalnie dla osób z bólem stawów stworzyliśmy nakrętkę, która pozwoli Ci dwa razy łatwiej odkręcić tubę**.

*Wśród żeli przeciwbólowych dostępnych bez recepty.

**W porównaniu do tuby ze standardową nakrętką.

Aktywność fizyczna wpływa na Ciebie korzystnie!

Drugim elementem właściwej kuracji, obok leków stosowanych miejscowo o działaniu przeciwbólowym, jest **dopasowana do wieku i schorzenia aktywność fizyczna**.

Ćwiczenia wpływają pozytywnie na Twoje stawy, ponieważ pozwalają je „rozruszać” oraz wzmacniają Twoje mięśnie, które są w stanie przejąć część obciążenia. Zapytaj o radę lekarza lub fizjoterapeuty, aby upewnić się, że wybrałeś odpowiednią dla siebie formę ruchu.

Porady fizjoterapeuty:

- Przy aktywności na świeżym powietrzu należy zwrócić szczególną uwagę na warunki, w jakich ćwiczymy. Bezpieczniej jest ćwiczyć na **płaskim terenie** oraz **w dobrze dobranym obuwiu**.
- **Podziel swój czas!** Jeśli jednego dnia planujesz ćwiczenia wymagające większego wysiłku (np. jazda na rowerze), drugi poświęć na mniej obciążające organizm ogrodnictwo czy spacer.
- Jeśli odczuwasz ból podczas wykonywanych ćwiczeń, **odpocznij i zwolnij tempo**.



Ćwiczenie nr 1

Pozycja wyjściowa: Połóż się na plecach. Ramiona wzdłuż tułowia, nogi zgięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder, oparte o podłoże.

Ćwiczenie: Wyprostuj prawą nogę w kolanie, kładąc ją płasko na podłożu. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie lewą nogą. Wykonaj kilka powtórzeń.

8

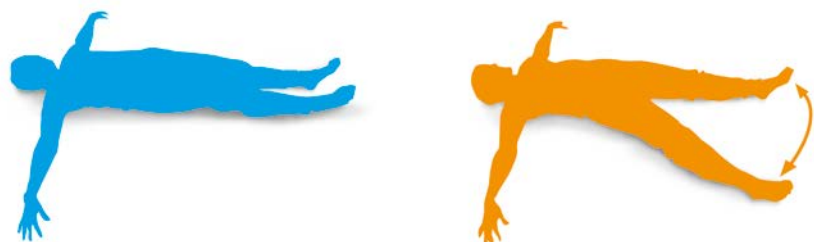


Ćwiczenie nr 3

Pozycja wyjściowa: Połóż się na plecach. Ramiona w bok, nogi zgięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder, oparte o podłoże.

Ćwiczenie: Przenieś oba kolana maksymalnie w prawo. Wytrzymaj kilka sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie, przenosząc oba kolana w lewo. Wykonaj kilka powtórzeń na prawą i lewą stronę.

9



Ćwiczenie nr 2

Pozycja wyjściowa: Połóż się na plecach. Ramiona w bok, nogi wyprostowane w kolanach.

Ćwiczenie: Przesuń prawą nogę maksymalnie w bok. Wytrzymaj kilka sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie lewą nogą. Wykonaj kilka powtórzeń.



Ćwiczenie nr 4

Pozycja wyjściowa: Połóż się na plecach. Ramiona wzdłuż tułowia, nogi zgięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder, oparte o podłoże.

Ćwiczenie: Unieś biodra tak wysoko, aż uda i tułów utworzą linię prostą. W takiej pozycji wytrzymaj kilka sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj kilka powtórzeń.



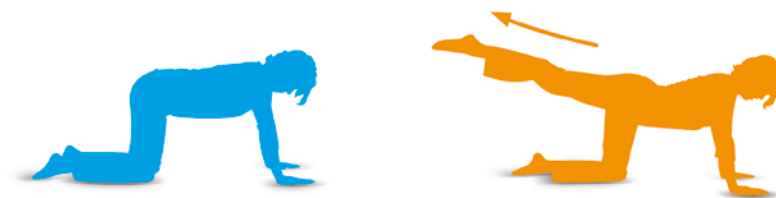


Ćwiczenie nr 5

Pozycja wyjściowa: Połóż się na plecach. Ramiona wzdłuż tułowia, nogi zgięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder, oparte o podłoże.
Ćwiczenie: Unieś biodra i lewą nogę wyprostowaną w kolanie tak wysoko, aż udo, noga i tułów utworzą linię prostą. W takiej pozycji wytrzymaj kilka sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie prawą nogą. Wykonaj kilka powtórzeń.

10

11



Ćwiczenie nr 7

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty. Plecy proste, ramiona wyprostowane, ręce oparte o podłoże, głowa stanowi przedłużenie linii kręgosłupa.
Ćwiczenie: Unieś wyprostowaną prawą nogę w tył. Wytrzymaj kilka sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz lewą nogą. Wykonaj kilka powtórzeń.



Ćwiczenie nr 6

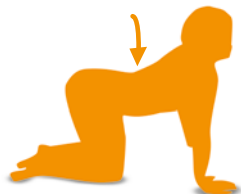
Pozycja wyjściowa: Połóż się na prawym boku z nogami wyprostowanymi w biodrach i kolanach. Prawe ramię wyprostowane, głowa oparta na ramieniu.
Ćwiczenie: Unieś lewą nogę wyprostowaną w biodrze i kolanie maksymalnie w górę. Wytrzymaj kilka sekund. Ćwiczenie powtórz na lewym boku. Wykonaj kilka powtórzeń.



Ćwiczenie nr 8

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty. Plecy proste, ramiona wyprostowane, ręce oparte o podłoże, a głowa stanowi przedłużenie linii kręgosłupa.
Ćwiczenie: Unieś wyprostowaną prawą nogę w tył i lewe ramię w przód. Wytrzymaj kilka sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz lewą nogą i prawym ramieniem. Wykonaj kilka powtórzeń.





Ćwiczenie nr 9

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty. Plecy proste, ramiona wyprostowane, ręce oparte o podłoże, głowa stanowi przedłużenie linii kręgosłupa.

Ćwiczenie: Unieś maksymalnie wysoko odcinek lędźwiowy kręgosłupa w górę, głowę opuść w dół. Wytrzymaj kilka sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Następnie obniż maksymalnie odcinek lędźwiowy. Wykonaj kilka powtórzeń.



Ćwiczenie nr 10

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty. Plecy proste, ramiona wyprostowane, ręce oparte o podłoże, głowa stanowi przedłużenie linii kręgosłupa.

Ćwiczenie: Usiądź na piętach, nie odrywając ramion od podłoża. Wytrzymaj kilka sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj kilka powtórzeń.



Ćwiczenie nr 11

Pozycja wyjściowa: Swobodne stanie w rozkroku, ramiona wzdłuż tułowia, nogi wyprostowane w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder.

Ćwiczenie: Wykonaj skłon tułowia w prawo, sięgając prawą ręką do prawego kolana. W takiej pozycji wytrzymaj kilka sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie na lewą stronę. Wykonaj kilka powtórzeń.

12

13



Ćwiczenie nr 12

Pozycja wyjściowa: Swobodne stanie w rozkroku, ramiona w przód, nogi wyprostowane w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder.

Ćwiczenie: Przejdź do półprzysiadu o prostym kręgosłupie. W takiej pozycji wytrzymaj kilka sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj kilka powtórzeń.



Dodatkowo: zdrowa dieta jako uzupełnienie ćwiczeń

Dopełnieniem dwóch elementów – stosowania odpowiednich leków uśmierzających ból oraz codziennej aktywności fizycznej – jest właściwa dieta sprzyjająca stawom.



Stosowanie olejów jadalnych

Niektóre oleje jadalne korzystnie wpływają na redukcję procesów zapalnych nasilających ból stawów. Szczególnie ważna w diecie jest równowaga pomiędzy kwasami tłuszczowymi omega-6 a omega-3, z naciskiem na kwasy **omega-3**, ponieważ łagodzą one procesy zapalne w organizmie. Dlatego należy przestrzegać diety bogatej w kwasy omega-3, jeść **ryby, warzywa i orzechy**. Powinno się ograniczyć spożycie tłuszczów nasyconych (masło, nabiał, tłuste mięso) i codziennie jeść tłuste ryby (sardynki, tuńczyk, łosoś, makrela) oraz orzechy, które są bogate w kwasy omega-3. Warto również zacząć używać **oliwy z oliwek** do gotowania oraz **oleju rzepakowego** do sałatek i sosów, a zrezygnować całkowicie z oleju słonecznikowego, kukurydzianego i oleju z pestek winogron.

Zalety przeciwutleniaczy

Gdy tkanka niszczeje, zwiększa się ilość wolnych rodników. Mogą one wpływać na degradację chrząstki, co jest kluczowym czynnikiem w rozwoju choroby zwyrodnieniowej stawów. Aby je zneutralizować, należy zwiększyć ilość przeciwutleniaczy w pokarmach. Badania wykazują, że pomagają one zwalczać objawy choroby zwyrodnieniowej. Przeciwutleniacze znajdują się w owocach, warzywach i roślinach strączkowych (**fasolka szparagowa, czerwona fasola, soczewica, ciecierzycza, groch, soja i szparagi**).

14



15

Dodatkowo: zdrowa dieta jako uzupełnienie ćwiczeń

Najlepszym źródłem przeciwutleniaczy są warzywa z rodziny kapustowatych: **kalafior, czerwona i biała kapusta, brukselka, brokuły, kalarepa i rzodkiewka**. **Seler, czosnek i pomidor** są również doskonałym źródłem antyoksydantów. Warto pamiętać także o **czerwonych owocach** (borówki, truskawki, maliny, jeżyny, czarne porzeczki i wiśnie), cytrusach, śliwkach, kiwi, ananasach i daktylach.

A co z Twoją wagą?

Jeżeli masz nadwagę, **Twoje stawy są dodatkowo obciążone**, zwłaszcza biodra i kolana. Spróbuj zrzucić kilka kilogramów, ograniczając pokarmy bogate w skrobię i/lub cukry (pieczywo, płatki śniadaniowe, ziemniaki, ciasto, herbatniki i ciastka) i zastępując je warzywami, owocami i białkami roślinnymi (soja, rośliny strączkowe).



Bądź aktywnym uczestnikiem programu
„Voltaren MAX. Rozruszaj Stawy™”!

Cieszymy się, że podjąłeś wyzwanie i aktywnie uczestniczysz w naszych spotkaniach. Dzięki wysiłkowi, który podejmujesz, Twoje stawy dłużej będą Ci służyć, a Ty będziesz mógł cieszyć się pełnią życia.

Pamiętaj o stosowaniu Voltaren MAX[®], który jako jedyny wśród żeli przeciwbólowych walczy z bólem stawów aż do 12 h*.

2 x ŁATWIEJSZE OTWARCIE**



*Wśród żeli przeciwbólowych dostępnych bez recepty.

**W porównaniu do tuby ze standardową nakrętką

VOLTAREN MAX[®] – diklofenak dietyloamoniowy 23,2 mg/g, żel. **Wskazania do stosowania:** Voltaren MAX[®] jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 14 lat. Produkt działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo. Stosowany jest w leczeniu miejscowym. **Dorośli i młodzież powyżej 14 lat:** pourazowe stany zapalne ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów (np. powstałe wskutek skręceń, nadwyrężeń lub stłuczeń), ból pleców, ograniczone stany zapalne tkanek miękkich, takie jak: zapalenie ścięgien, łokieć tenisisty, zapalenie torebki stawowej, zapalenie okołostawowe. **Dorośli (powyżej 18 lat):** ograniczone i łagodne postaci choroby zwyrodnieniowej stawów. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na diklofenak lub na którąkolwiek substancję pomocniczą produktu, u pacjentów, u których napady astmy, pokrzywka czy ostre nieżyty błony śluzowej nosa są wywoływane przez kwas acetylosalicylowy lub inne niesteroidowe leki przeciwzapalne, ostatni trymestr ciąży, u dzieci i młodzieży poniżej 14 lat. **Podmiot odpowiedzialny:** Novartis Consumer Health GmbH, Niemcy v.VII.2012. PL1501281179