

hrskavice, sinovijalne opne, tetiva, fascije oko zglobnih mišića.

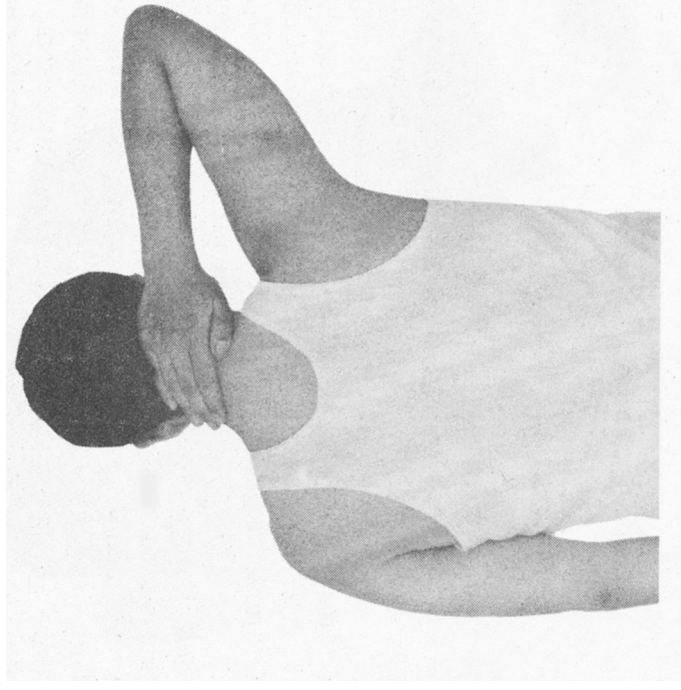
Početak bolesti se može raspoznati na sledeći način: prilikom naglih pokreta zglob hrska, a prilikom saginjanja pojavljuje se neprijatan osećaj. Ukoliko se lečenje ne započne odmah, vremenom, prilikom pokreta, može se pojaviti bol koji nosi nestabilan karakter, tj. pojavljivanje bola je moguća posledica dnevnog fizičkog napora. Bol se stišava tokom spavanja, a takođe su mogući i tupi, neprekidni bolovi noću, vezani za venozni zastoj.

Uzroci bolesti su sledeći: intoksikacija, infektivne bolesti, traume ili značajna funkcionalna preopterećenost zglobova.

Ovde su predstavljene najbolje metode lečenja artritisa i artroza iz arsenala tradicionalne kineske medicine i sistema cġun.

1. Masaža vrata, ramena i ruku

Jednom rukom šupkajte i razgibavajte kičmene pršljenove vratnog dela kičme sa obe strane i mišiće gornjih ekstremita na oboleloj strani. Pritiskanja i razgibavanja radite od potiljačne oblasti ka gornjem delu kičme i mišićima koji se nalaze sa obe strane vrata, zahvatajući rame i podlakticu. Promenivši položaj ruku, ponovite masažu na drugoj strani tela. Trajanje vežbe: 10 minuta.



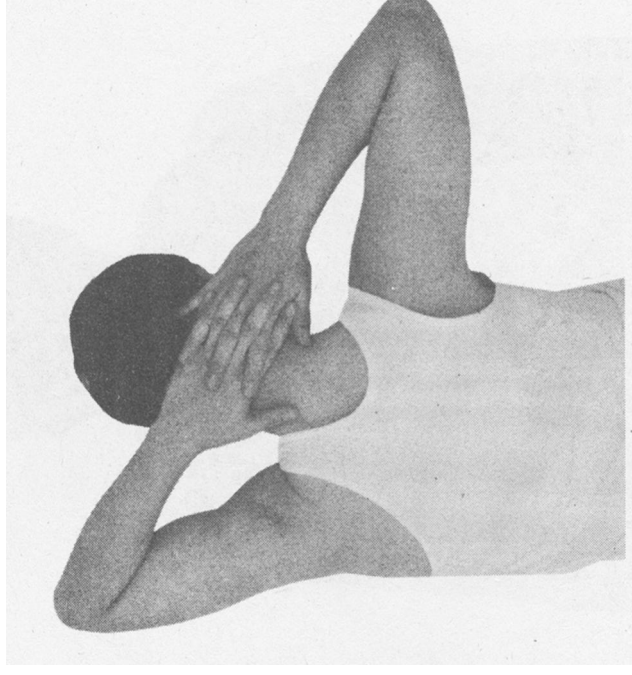
Pritiskanje i razgibavanje zadnje površine vrata

2. Masaža zadnje površine vrata

Sastavite dlanove u “katanac” i obuhvatite otpozadi vrat. Osnovom dlana i prstima pritiskajte i povlačite mišiće sa obe strane vrata, kod kičmenih pršljenova. Pokrete ispočetka radite oprezno, postepeno pojačavajući, dok 12 puta ne izmasirate taj deo, povlaćći gore-dole. U toku vežbe nagnite glavu napred, nazad, levo, desno. Važno je da kretanje vrata u svaku stranu budu amplitudne i lagane.



Pritiskanje i razgibavanje ruke



Pritiskanje i razgibavanje zadnje površine vrata

3. Lupkanje po rukama

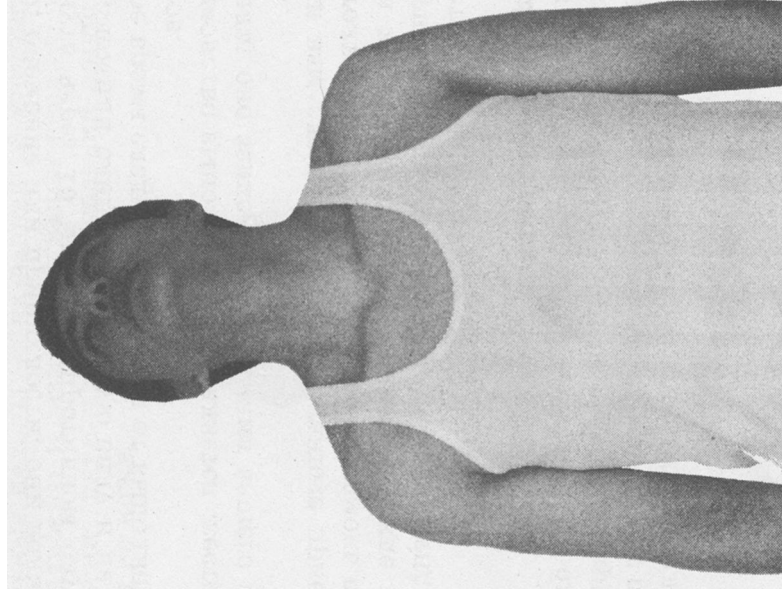
Pesnicom ili dlanom 3 minuta lupkajte po ruci. Krećite se od zadnjeg dela vrata prema ramenu i podlaktici. Promenivši položaj ruke, ponovite masažu sa druge strane tela.



Lupkanje po ramenima i rukama

4. Okreti vrata

Da biste opustili mišiće vrata, glavom se lagane krećite napred, nazad, desno i levo, a zatim radite pokrete glavom u pravcu suprotnom od smera kazaljki na časovniku. Vreme izvođenja vežbe – 3 minuta.



Okreti vrata

Vežbe s masažom kod artritisa i artroza u ramenim zglobovima

1. Masaža ramena

Važno: Ove masaže treba praktikovati svakodnevno ujutro i uveče. Masaže treba raditi zagrijanim, toplim rukama. Vežbe radite laganim, pritiskajućim pokretima. Pre vežbanja obavezno operite ruke. Ukoliko se posle masaže pojave bolovi, ukočenost ili otečenost, te pojave će iščeznuti posle 15 minuta. Ukoliko se to ne dogodi, priložili ste suviše veliku snagu i neko vreme treba da odmorite od vežbanja.

Broj vežbi nije striktan uslov, on zavisi od stanja vašeg zdravlja.

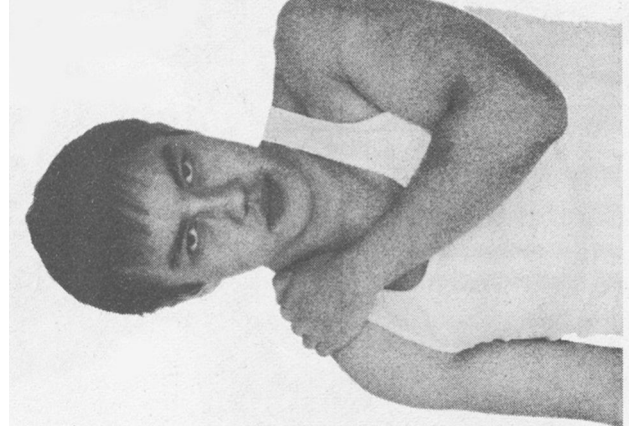
Ukoliko vam je teško da radite vežbe samostalno, zamolite partnera da vam pomogne.

Kod hroničnih bolesti, pre nego što pristupite vežbanju, preporučujemo da se posavetujete sa svojim lekarom.

Efekat uticaja

Priložene vežbe opuštaju mišiće, olakšavaju spazme i zaustavljaju bol, aktiviraju cirkulaciju i tok *ci*, omogućavaju podmazivanje zglobova i opuštanje tetiva, vraćaju im elastičnost.

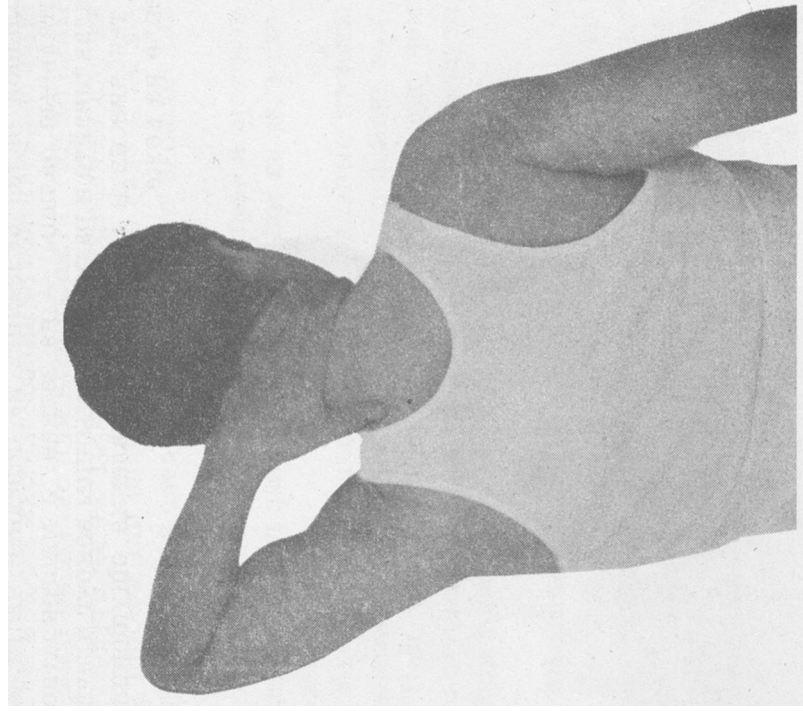
Stavite zdravu ruku na rame obolele strane tako, da osnova dlana i palac budu napred, a ostali prsti – nazad, i više puta pritiskajte i gnječite mišiće uokolo ramena – 5 minuta dok ne osetite toplotu na koži.



Pritiskanje i razgibavanje ramena

2. Masaža vrata

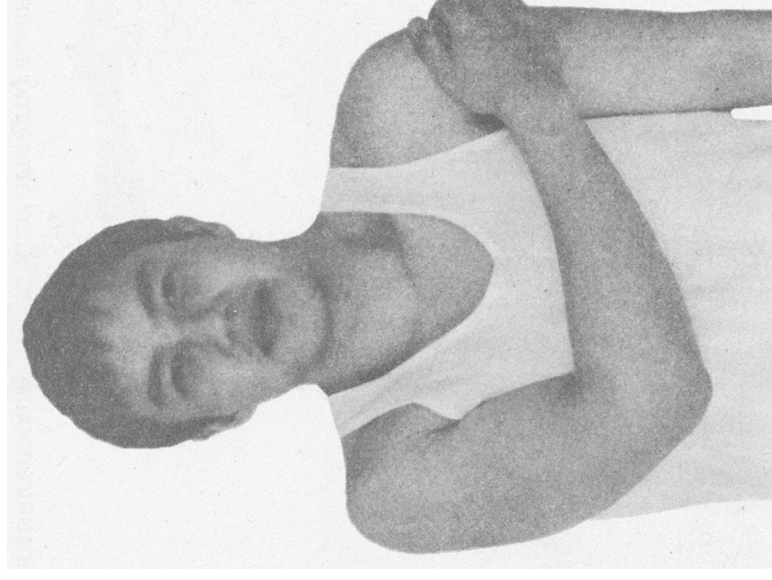
Malo nagnite glavu na zdravu stranu i stavite zdravu ruku na vrat i kličmu sa obolele strane. Pritiskajte vrat i zadržite ga u takvom položaju neko vreme. Nastavite vežbu 3 minuta dok se ne pojavi osećaj toplote na koži.



Pritiskanje vrata

3. Pritiskanje i razgibavanje obolele oblasti ruku i ramena

Stavite zdravu ruku na rameni pojas obolele ruke, tako da palac bude napred, a ostali prsti – nazad. Palcem razvlačite i razgibavajte bolne delove na prednjem delu ramena i gornjem delu ruke (pod ovim se ima u vidu dugačka i kratka glava dvoglavog mišića ramena). Razgibavanje radite 3 minuta, dok se ne pojavi osećaj toplote i olakšanja bola u oblasti koja se masira.



Pritiskanje i razgibavanje obolele oblasti ruku i ramena

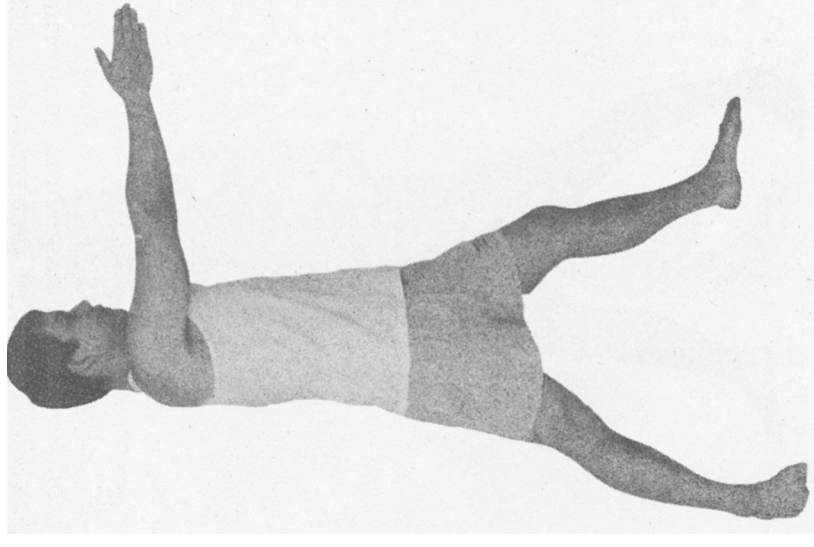
Efekat uticaja

Tri opisane vežbe omogućavaju poboljšanje cirkulacije, tok energije *ci* bez prepreka, izbavljanju od zastoynih pojava, smanjuju bolne osećaje i upale.

4. Energični zamasi rukama

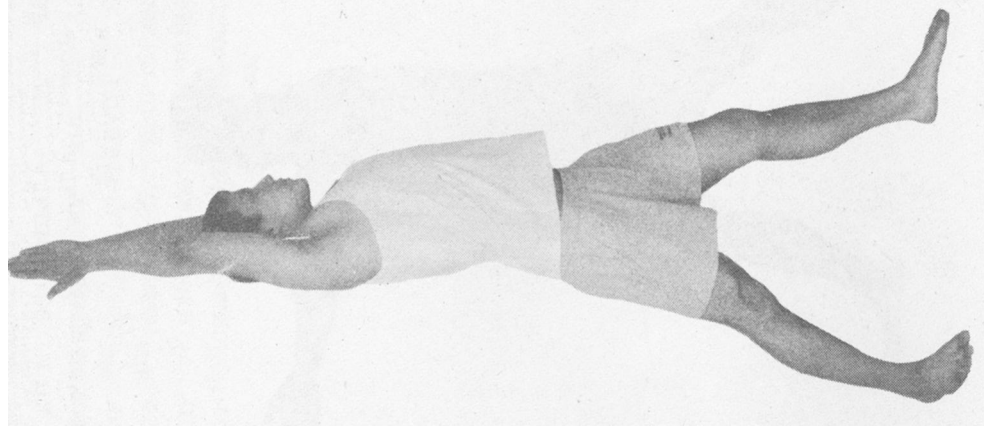
Napravite iskorak nogom napred, noge su blago savijene u kolenima. Zatim podignite ruke ispred grudi, paralelno sa podom.

Uradite zamahe sa obe ruke napred i nazad, trudeći se da ih što dalje zabacite iza glave. Svaki put vraćajte ruke u početni položaj – ispred grudi.



Otvaranje grudi i širenje ramena

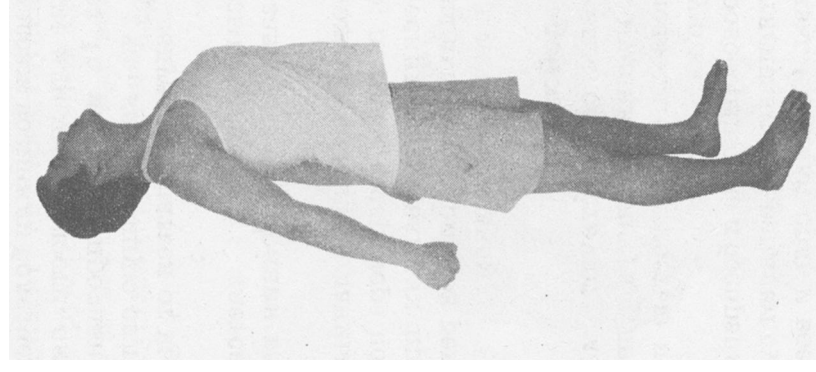
Vježba mora da se radi 1 minut i da liči na veslanje u čamcu.
Potrudite se da postepeno povećavate amplitudu pokreta.



Otvaranje grudi i širenje ramena

5. Rastezanje ruku u razne strane

Stanite leđima okrenuti uz čvrst oslonac (stolica, krevet, radijator i dr.), uhvatite se za njega rukama. Radite 1 minut lagane čučnjeve uz vraćanje u početni položaj. Trudite se, što je moguće dalje, da pomerate ruke nazadi i maksimalno rastežite kičmu.



Rastezanje ruku u razne strane