

Zbaw swój staw od zimowych urazów

Jak co roku (jeśli tylko dopisze odpowiednia aura) od okresu świąteczno-noworocznego aż do zimowych ferii naszych pociech korzystamy z okazji, aby wydobyć z piwnicy ulubione narty, sanki albo snowboard i bez skrępowania rzucić się w objęcia „białego szaleństwa”. Niezależnie jednak jaka aktywność w śnieżnym otoczeniu sprawia nam największą frajdę, zawsze musimy liczyć się z ryzykiem odniesienia kontuzji.

Stosunkowo częstym urazem przytrafiającym się amatorom zimowej rekreacji jest skręcenie stawu skokowego kończyn dolnych. Niejednokrotnie bywa ono nieprawidłowo diagnozowane lub jest przez nas zwyczajnie lekceważone (zaczynamy przejmować się dopiero złamaniem), lecz jeśli nie zostanie poddane szybkiemu i optymalnemu leczeniu, może w wielu przypadkach prowadzić do nieprzyjemnych powikłań – przewlekłego zespołu bólowego oraz niestabilności stawu, co istotnie zwiększa ryzyko ponownej kontuzji¹.

Jeśli konieczna okazuje się rekonwalescencja, równoległe z fizykoterapią dobrze jest wykorzystać dobroczynne działanie kilku ogólnodostępnych substancji, które wymiennie przyspieszą regenerację stawów, a tym samym powrót do zdrowia.

Jedną z nich – kwas hialuronowy – jest naturalnym składnikiem wszystkich organizmów żywych. Występuje m.in. w chrząstce, maziówce stawów i ściankach naczyń. Jest nie tylko elementem budulcowym, ale odgrywa także istotną rolę w formowaniu tkanek. Korzystny wpływ kwasu hialuronowego na proces zapalny oraz mechanikę działania stawu sprawia, że zawierające go preparaty szybko przywracają nasze stawy do pełnej sprawności². Warto wspomnieć również o działaniu kolagenów – białek bogatych w aminokwasy, które pełnią istotną rolę w procesach regeneracyjnych. Są dzięki temu powszechnie stosowane, zwłaszcza przez wyczynowców uprawiających kontuzjogenne dyscypliny sportu.

Pamiętajmy, że podczas szusowania po stoku każdy może zaliczyć niespodziewany upadek. Dlatego warto dbać o stawy, nie tylko w okresie zimowego wypoczynku, ale również przez cały rok.



1. Brzezińska P, Mieszkowski J: Kompleksowe postępowanie fizjoterapeutyczne w skręceniu stawu skokowego. Journal of Education, Health and Sport 2015; 5: 527–548.
2. Korzeniowska K, Pawlaczek M. Kwas hialuronowy – nie tylko kosmetyk. Farmacja Współczesna 2014; 7: 72–76.

APOTEX