

ROZWIĄZANIE KONKURSU POWRÓT DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Mam 72 lata. W wieku 30 lat stłukłam kolano. Nic z tym wtedy nie zrobiłam, bo po jakimś czasie przestało boleć. Niestety, mając lat 50, to osłabione kolano uszkodziłam jeszcze bardziej. Rok po roku zaczęło się ono coraz mocniej odzywać i ograniczać moją aktywność, a także boleć... bardzo... każdy krok to cierpienie. Przyszedł czas, że ograniczenie i ból były już tak duże, że zaczęłam szukać pomocy. Ciągłe zażywanie Ketonalu i wizja wózka inwalidzkiego? Wiedziałam, że to nie ta droga. Trafiłam do pani doktor, która się mną zaopiekowała i przedstawiła scenariusz. Powiedziała, że niestety, ale uszkodzenia są tak duże, że wcześniej czy później nie obędzie się bez endoprotezy. Poleciała zapisać się w kolejce na NFZ, bo na to czeka się 5 lat. Prywatnie operację można było zrobić szybko, ale sporo kosztowała. Nie było mnie stać. Lekarka

powiedziała, że pomoże mi doczekać tych 5 lat. Zaoferowała leczenie, które miało zmniejszyć ból i zwiększyć komfort w poruszaniu się. Kilukrotnie podano mi kwas hialuronowy. Równoległe podjęłam zabiegi u fizjoterapeuty. Zaczęłam chodzić lepiej. Niestety, tak jak powiedziała lekarka, zgłosiłam się za późno. Po 5 latach przeszłam operację i chodzę. Jedyne czego żałuję to tego, że wcześniej nie posiadałam tej wiedzy, którą mam teraz. Zostawiłam chore kolano myśląc, że jakoś to będzie. Kwas i fizjoterapia pozwoliły mi poruszać się przez te 5 lat. *Głos Seniora* – edukuje. Wreszcie ktoś! Nie chciałam operacji, ale mi powiedziano „że nie mam innego wyjścia”. Chodzę! Lekarze na wsi?... 40 lat temu?...

■ ELŻBIETA Z MAŁOPOLSKI

4 lata temu, będąc na zimowym urlopie w Krynicy, zaliczyłam upadek w trakcie jazdy na nartach. Był tak fatalny, że nie mogłam wstać ani stanąć o swoich siłach. Do szpitala zawiozła mnie żona. Po konsultacji lekarskiej i badaniach usg, rtg byłem załamany. Lekarz stwierdził: naderwanie więzadła poboczne. Noga została unieruchomiona stabilizatorem, a dalsze leczenie miało odbyć się już w Krakowie, gdzie za-

proponowano mi zastrzyki z kwasu hialuronowego. Dzięki rehabilitacji i zastrzykom z kwasem hialuronowym zaczęłam powoli wracać do funkcjonowania i do życia. Od czasu do czasu – jeśli zaczynam czuć, że ból powraca, wspomagam się zastrzykiem z kwasem hialuronowym.

■ SENIOR MIROSŁAW

Ja po podaniu kwasu hialuronowego lepiej chodzę i dłużej mogę krzątać się po domu. Mogę więcej zwiedzać w wolnym czasie, co daje mi wielką satysfakcję, a także uprawiać Nordic Walking. A tak w ogóle cieszyć się każdym dniem, który

przynosi słońce, wokół kolorowo-kwitną krzewy, drzewa, kwiaty. Ptaki się radują i tak niewiele potrzeba do szczęścia.

■ GRAŻYNA BIALIK

Mam 89 lat. Choruję na stawy od 9 tego roku życia. Mam duże zwyrodnienia stawów kolanowych. USG wykazało dawne uszkodzenie rzepki i zerwanie ścięgien kolana po upadku. Leczę stawy regularną rehabilitacją i od wielu lat mam podawany przez lekarza ortopedę (pod kontrolą USG) KWAS HALIURONOWY. Jest to zastrzyk o nazwie Suplasyn One Shot 60 ml.

WAŻNE – układ mięśniowy kolana wokół szpary stawowej, gdzie jest podawany kwas musi być rozluźniony. Fizjoterapeuta powinien w taki sposób przygotować kolano do

zabiegu. Wówczas zabieg jest bezbolesny, a efekt trwały. Następnie po zabiegu przez dobę należy oszczędzać nogę i w miarę wypoczywać. Taki zabieg mam wykonywany co roku od 10 lat. Systematyczna aktywność fizyczna dostosowana do wieku oraz stanu zdrowia ogólnego i coroczne podawanie kwasu hialuronowego uchroniło mnie od operacji kolana. Życzę zdrowia i wytrwałości wszystkim Seniorom.

■ ANNA PRZYBYŁEK BORACZYŃSKA



INNOWACYJNE ZASTRZYKI Z KWASU HIALURONOWEGO W LECZENIU CHOROBY ZWYRODNIENIOWEJ STAWÓW



CINGAL

Jedyny zarejestrowany na świecie usieciowany kwas hialuronowy ze sterydem do pojedynczej iniekcji stosowany również w stanach zapalnych stawów dla natychmiastowej ulgi w bólu.



MONOVISC PLUS

Produkt do pojedynczej iniekcji o optymalnym stężeniu i masie cząsteczkowej. Posiada wysoki profil bezpieczeństwa potwierdzony badaniami klinicznymi i amerykańskim certyfikatem FDA. Przynosi ulgę w bólu aż do 12 miesięcy

ZAPYTAJ O TERAPIE BIOLOGICZNE SANAKIN I TROPOCELLS W LECZENIU CHOROBY ZWYRODNIENIOWEJ STAWÓW

Producent:
Anika
Therapeutics
USA



Autoryzowany dystrybutor
w Polsce **Biotech Sp. zo.o.**
tel. **17 854 54 53**
www.biotech.pl

 **Biotech**

