

FidiFlex®

naravno zdravilo
za sklepe



*Radost v
gibanju*

OSTEOARTROZA

NAJPOGOSTEJŠA

BOLEZEN SKLEPOV

Osteoartroza (OA) je najpogostejša bolezen sklepov in tudi najbolj razširjena revmatska bolezen.

Za OA pogosto uporabljamo tudi druge izraze:

degenerativni revmatizem, osteoartritis in spondilartroza (kadar gre za spremembe na hrbtenici).

Osnovna značilnost te kronične bolezni so napredujoče spremembe – propadanje sklepnega hrustanca.

“Obraba” hrustanca vodi v prizadetost sklepnih ovojnica (vnetje, zadebelitev) in kostnine (nastajanje cist in kostnih izrastkov – osteofitov), pozneje pa tudi mehkih obsklepnih struktur – kit in mišic.

Počasi nastajajoče osteoartrotične spremembe v večini primerov začnemo čutiti po 50. letu starosti predvsem z bolečinami in zmanjšano gibljivostjo prizadetih sklepov. To so najpogosteje kolena, sledijo pa prsti rok, kolki in hrbtenica.

Pogostost narašča!

Obolevnost za OA ob staranju prebivalstva v razvitem svetu močno narašča. V Sloveniji jo ugotavljamo kar pri vsakem šestem prebivalcu, še pogostejša pa je pri starejših – po 65. letu najdemo OA že pri več kakor polovici prebivalstva, po 75. letu pa pri skoraj vseh ljudeh (93%). Kljub značilni povezanosti s staranjem pa pri OA ne gre le za starostno “obrabljanje” hrustanca – gre za bolezen celega sklepa, pri kateri osnovno vlogo igrajo zapleteni mehanizmi razgradnje in sinteze hrustanca in kostnine.



Osnovno podobo telesu dajejo kosti, pravo gibanje pa nam omogočajo njihove stične točke – sklepi. Ti čudoviti organi iz hrustanca, kosti, vezi, sklepne tekočine in ovojnice izvajajo na tisoče gibov in nam omogočajo, da hodimo, tečemo, plešemo, pišemo...

MEHANIZMI ZAKAJ NASTANE?

Natančni vzroki še niso dognani. Poleg staranja na nastanek osteoartroze (OA) vplivajo dedna nagnjenost, debelost, anatomske nepravilnosti sklepov in hrbtenice (npr. prirojeni izpah kolka, v stran ukrivljena hrbtenica – skolioza), poškodbe in prevelika obremenitev sklepov, npr. pri športnih in poklicnih obremenitvah. Osteoartroza se lahko pojavi tudi zaradi sprememb, ki jih na sklepih povzročajo druge revmatične bolezni (revmatoidni artritis, protin).

Kaj se dogaja s hrustancem?

Pri razvoju OA gre za medsebojne vplive spremenjene presnove hrustanca, sklepne tekočine, kostnine in ovojnice:

- zaradi drobljenja povrhnjih slojev hrustanec postaja vse bolj **hrapav**, **neravnih površin**, pake pa sčasoma sežejo do spodaj ležeče kosti,
- povrhnji delci razpokanega hrustanca se sproščajo v sklepni prostor in povzročajo **vnetje (sinovitis)**,
- sklepna ovojnica se zadebeli, lahko proizvaja več sklepne tekočine (nastaneta sklepni izliv in **oteklina**),
- **hrustanec postaja vse tanjši** (sklepni prostor se oži),

- odziv na prizadetost hrustanca in sklepne kostnine je močnejša tvorba nove kosti – nastajajo “**izrastki**” – **osteofiti**, ki dodatno zmanjšujejo gibljivost.

Ob sinovitisu nastali vnetni produkti znova kvarijo hrustanec in začarani krog je sklenjen. Končni učinek OA je **popolna izguba sklepnega hrustanca** – potrebna je zamenjava sklepa.



Prizadeti sklepi

OA je možna na vseh sklepih in hrbtenici, najpogosteje pa prizadene:

- **velike sklepe, ki nosijo težo telesa – kolena, kolki, palčni sklep na nogi** (značilna deformacija v smislu zadebeljenega – izbočenega sklepa korena palca – t. i. *hallux valgus*),
- **vratno ter ledveno/križno hrbtenico** (zožen medvretenčni prostor, osteofiti),
- **male sklepe prstov rok** dobro poznani Heberdenovi vozlički – zadebeljeni in deformirani končni sklepi prstov rok; ob nastajanju bolijo, pozneje pa ne več);
- **redkeje pa gleženj, zapestje, komolec ali ramenski sklep** (pogosteje pri t. i. sekundarni OA, ki nastane po poškodbi ali vnetju sklepa).

SIMPTOMI IN ZNAKI

BOLEČINE IN ZMANJŠANA GIBLJIVOST

6

Za osteoartrozo je značilno, da se ne pojavi nenadoma (“čez noč”), ampak postopno – počasi in z občasnimi poslabšanji.

Napredujoča erozija sklepnega hrustanca in degenerativne spremembe medvretenčnih ploščic povzročajo:

- bolečine, ki se poslabšajo ob obremenitvah, npr. po daljši hoji, v stoječem položaju (v mirovanju pa le tedaj, ko je bolezen že precej napredovala),
- prehodno okorelost po mirovanju (daljšem sedenju, spanju; traja manj kakor pol ure),
- postopno odebelitev sklepa, oteklino, deformacijo,
- slabšo gibljivost,
- tipno in včasih tudi slišno “škripanje” v sklepu (krepitacije),
- oslabele obsklepne mišice,

- bolečine, ki izžarevajo iz vratne hrbtenice na ramena, proti lopaticam, v roke in sprednji del prsnega koša; zvečajo se pri naporu in ponoči, lahko jih spremlja glavobol, šumenje v ušesih, vrtoglavost, mravljinčenje in omrtvičenost rok ali prstov,
- bolečine v križu; zaradi krča mišic ob hrbtenici se včasih bolnik težko premika, je skriviljen v eno stran in se ne more zravnati (akutni lumbalni sindrom ali lumbago); zdrs medvretenčne ploščice ali diskusa (t. i. hernija diskusa), ki lahko pritisne na glavni živec noge (*ishiadikus*) – bolečina se z mravljinčenjem iz križa razširi v zadnjico, kolk in v nogo do stopala – govorimo o *lumboishialgiji* oz. *išiasu*.



Kako ugotavljamo osteoartrozo?

Diagnozo določata tako klinična slika (opis težav bolnika in zdravniški pregled) kakor rentgensko slikanje.

Dobro je vedeti, da je kar polovica rentgensko ugotovljenih sprememb sklepov asimptomatskih – ne povzročata nobenih težav. Telesna temperatura in izvidi laboratorijskih preiskav so pri OA normalni.

7

ZDRAVLJENJE ZMANJŠATI BOLEČINO, IZBOLJŠATI GIBLJIVOST

8

Ker osteoartroze žal ne znamo ozdraviti, skušamo predvsem zmanjšati bolečino, zvečati gibljivost in upočasniti napredovanje bolezni. Pri hudi obliki OA je potrebna operacija (zamenjava kolka ali kolena).

Splošni ukrepi so temelj zdravljenja. Napredovanje bolezni je zelo odvisno od posameznika – z zdravo telesno težo, rednim gibanjem in fizikalno terapijo dosežemo manj bolečin, manjšo potrebo po zdravljenju in obiskih pri zdravniku. Izjemno pomembno je **zmanjšanje prekomerne telesne teže**, ki bistveno razbremeni sklepe. Dobro je vedeti, da odprava že nekaj presežnih kilogramov močno zmanjša tveganje za nastanek artroze kolen. **Redno gibanje** (raztezne vaje, vaje za moč in aerobna vadba) krepi

mišice in stabilnost sklepov ter dolgoročno pomaga ohraniti gibljivost. Sledite navodilom fizioterapevta. Privoščite si oddih v termalnih središčih, blatne obloge, masaže. Pomembni sta tudi pravilna drža hrbtenice in dobra obutev.

Simptomatsko farmakološko zdravljenje zajema zdravila, ki jih lahko zaužijemo (analgetiki, nesteroidni antirevmatiki), nanašamo prek kože prizadetega sklepa (lokalno – kreme, geli) ali vnesemo neposredno v sklep (intraartikularna injekcija).

V zadnjem desetletju se vse bolj uveljavlja posebna skupina počasi delujočih zdravil (SYSADOA – *symptomatic slow acting drugs for OA*), v katero uvrščamo **glukozaminijev sulfat**, hondroitinsulfat, diacerin in hialuronsko kislino.



Glukozamin je naravna sestavina številnih tkiv v telesu (vezivo, koža, kite, hrustanec). V hrustančnem matriksu in sklepni tekočini sodeluje pri obnavljanju hrustanca tako, da spodbuja sintezo ključnih sestavin (glukozaminoglikanov in proteoglikanov). Glukozamin sulfat je pridobljen s posebnim postopkom iz *hitina* v lupinah školjk.

Je najbolj preverjeno komplementarno zdravilo za osteoartrozo.

9

POMOČ IZ NARAVE

FIDIFLEX – ZA GIBČNO ZDRAVJE VAŠIH SKLEPOV

10

Prašek za peroralno raztopino FIDIFLEX® je zdravilo za lajšanje sklepne bolečine in zmanjšane funkcionalne zmogljivosti pri blagi do zmerni osteoartrizi.

Zdrav hrustanec služi kot zaščitna obloga, ki prekriva sklepne površine kosti in jim omogoča, da med gibanjem gladko drsijo druga ob drugi in stabilno prenašajo obremenitve. Sestoji iz kolagenskega mrežja, hondrocitov (hrustančnih celic) in proteoglikanov – velikih molekul, ki omogočajo hrustancu, da “ujame” vodo in ustvarja zaščitni sloj z izjemnimi biomehanskimi lastnostmi – viskoznost, elastičnost in odpornost na pritisk.

Delovanje glukozamin sulfata

Največ kliničnih raziskav je opravljenih z glukozamin sulfatom (GS), ki pomembno sodeluje pri sintezi hrustanca. Številne klinične raziskave so pokazale izboljšanje gibljivosti ter zmanjšanje bolečine in porabe antirevmatikov. Zelo pomembno je, da GS ne le olajša težave (bolečine, gibljivost), temveč tudi upočasnjuje napredovanje bolezni.

Raziskave kažejo, da glukozamin sulfat (GS) deluje na oba ključna procesa v razvoju OA – vnetje in moteno obnavljanje hrustanca:

- Protivnetno (antiinflamatorno) delovanje GS se razlikuje od protivnetnega mehanizma antirevmatikov.
- GS umirja encime, ki razgrajujejo hrustanec, in hkrati služi kot substrat za izgradnjo ključnih proteinov hrustančevine – spodbuja nastajanje in ohranjanje hrustančnega matriksa.

Izboljša gibljivost, zmanjša bolečino

Izsledki številnih kliničnih raziskav kažejo, da terapevtski odmerki GS lajšajo ključne težave osteoartritičnih sklepov – bolečine, okorelost in zmanjšano gibljivost.

Zavira propadanje hrustanca

Dolgotrajnejše raziskave (3 leta) so pokazale, da zdravljenje z GS ne deluje le simptomatsko (zmanjšuje sklepne bolečine in okorelost), temveč tudi pomembno zavira napredovanje OA – upočasnjuje propadanje hrustanca (merjenje oženja sklepne špranje z rentgenskim slikanjem). GS zato uvrščamo med redke znane snovi, ki so sposobne zavirati napredovanje OA (GS je tako t. i. *disease modifying agent* – deluje strukturno in simptomatsko).

Varen in učinkovit

V raziskavah se je potrdilo zelo dobro prenašanje zdravila. Možne so blage in prehodne motnje prebavnega sistema (nelagodje v želodcu, spremembe prebave). GS ima manj stranskih učinkov kakor antirevmatiki. Zdravljenje z GS z izboljšanjem bolezni omogoča manjšo porabo antirevmatikov, kar je zelo pomembno za zmanjšanje njihovih neredkih stranskih učinkov. Če je potrebno, GS lahko uporabljamo tudi ob zdravljenju z antirevmatiki.

Preprosto jemanje: 1-krat na dan

Vsak dan zaužijemo vsebino ene vrečice FIDIFLEX, raztopljen v kozarcu vode, najbolje med jedjo. Kakor pri vseh naravnih zdravilih, ki jih uporabljamo za zdravljenje kroničnih bolezni, je potrebno redno in dolgotrajno jemanje. Prvi učinki se navadno pojavijo v 2 do 8 tednih, ob dobrem počutju pa z zdravljenjem lahko nadaljujemo:

- neprekinjeno ali
- po treh mesecih naredimo dvomesečni premor in nato ciklus ponavljamo. Prekinitev omogoča posebna lastnost GS, da ima na sklepe ugoden učinek še dva meseca po prenehanju jemanja.



Tudi za naravna zdravila velja, da je treba pred uporabo natančno prebrati navodilo.



11



FidiFlex®

FidiFlex® je registriran
kot naravno zdravilo brez recepta.
Na voljo je v lekarnah
in na www.lekarnar.com

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte
z zdravnikom ali farmacevtom.

Veliko koristnih informacij
o najpogostejših boleznih
in uporabi naravnih zdravil najdete
na spletni strani www.fidimed.si
in v *Fidimedovem zdravstvenem vodniku*.

Brezplačno naročanje vodnika:

T 01 563 45 35 ali
E www.fidimed.si

Kaj izbrati, kako jemati?

Informacije o Fidimedovih izdelkih
so vam na voljo vsak četrtek
med 11. in 16. uro na:

T 01 563 45 35



FIDIMED

Fidimed d. o. o.
Brodišče 32, 1236 Trzin

T 01 563 45 20

Informacije v tej tiskovini so informativne narave
in ne morejo nadomestiti zdravniškega pregleda
ali predpisanega zdravljenja.