

Mali napor za veliku nagradu



KAKO ODRŽATI GIPKOST TIJELA, UMA I DUHA

"Promjena", udruga za promicanje zdravija i zdravog načina života

Vježbajte sa mnom!

Mogla bih reći: „Ah, to je genetika, nasljeđe!“ I ne učiniti ništa ... Ipak, odlučila sam se za – put istraživanja, izazova, put promjena.

Ohrabrujuća je činjenica da na većinu zdravstvenih problema možemo sami pozitivno utjecati. I zato, svatko od nas, kao i ja, želi li djelovati, neka nam se pridruži.

Kako?

Zdravom prehranom, pravilnom i svakodnevnom tjelesnom aktivnošću, pozitivnim okruženjem.

Na izvoru bola i patnje, dvojbi i teških pitanja, radeći kao liječnik obiteljske medicine susrela sam mnoge ljude s različitim izazovima koje donosi narušeno zdravlje, ponekad neskladni obiteljski i drugi odnosi. Gotovo uvijek izlaz ili rješenje bismo pronalazili sami, ponekad uz pomoć i podršku drugih ... No valja znati kako je tijelo hram naše duše i da zdravlje našeg tijela ovisi o zdravlju svake njegove živuće stanice. A svakoj našoj stanici prijeko je potrebno **zdravo okružje** na koje svatko od nas može **djelovati**. Pravilnim i redovitim tjelesnim vježbanjem povoljno utječemo na mikrocirkulaciju oko svake naše živuće stanice. Pospješujemo dopremanje kisika, optok svježih hranjivih tvari i energije, dajući tako svakoj stanici, tkivu, organu ... **život**.

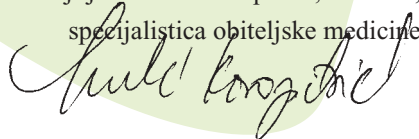
Dakle, odlučimo!

Ako je **promjena** usvajanje navike svakodnevnog vježbanja u vlastitom ritmu koji nas veseli i vraća nam ono što je prirodno naše, tada krenimo zajedno.

Ovime vas želim potaknuti da se odlučite za promjene, da više poštujuete ono što jeste i za što ste sposobni. Ujedno najavljujem i druge tematske brošure i aktivnosti koje su povezane s tjelesnim vježbanjem i zdravim životom.

Stoga – vježbajte sa mnom!

Ljiljana Lulić Karapetrić, dr. med.,
specijalistica obiteljske medicine



Zdravlje je prirodno stanje organizma

Mnogi su liječnici tijekom povijesti intuitivnim promatranjem došli do spoznaje da aktivnost bolje čuva zdravlje od neaktivnosti. Neki su već tada liječili svoje pacijente određenim oblicima tjelesnog vježbanja. Tako, primjerice, Ch. Mendel (1553) u knjizi o tome kaže: „Najlakši način da se sačuva i održi zdravlje bez magije i s većim učinkom od bilo koje druge mjere je **dobra tjelesna aktivnost** ...“ Preporučio je vježbanje i starijim osobama te invalidima. G. Mercuriale (1530-1608) objavio je šest knjiga „Umjetnost tjelesnog vježbanja“. On je tjelesnu aktivnost podijelio u preventivnu za zdrave i terapijsku za bolesne.

B. Ramazzini (1633-1714) prvi piše o profesionalnim bolestima. Naglasio je da radnici zaposleni u sjedećem položaju pate od određenih poremećaja i preporučio je za njih redovito tjelesno vježbanje.

Od početka 20. st. sve više je liječnika koji se bave temom tjelesne aktivnosti i zdravlja. Moderan način života doveo nas je u stanja nedovoljnog kretanja, što ima negativne posljedice za cijeli organizam.

Redovita tjelesna aktivnost od najranije mladosti, zatim u odrasloj dobi do duboke starosti, nezamjenjiv je oblik zaštite i poboljšanja zdravlja i radnih sposobnosti. Ona ima važnu ulogu u prevenciji kroničnih, masovnih, nezaraznih bolesti. Smanjuje rizik pojave srčanožilnih bolesti, bolesti probavnoga i dišnog sustava, šećerne bolesti, osteoporoze, bolesti lokomotornog aparata.

Tjelesna aktivnost u vrlo velikoj mjeri može utjecati na:

- tjelesni izgled
- promjene u sastavu tijela, tjelesnu masnoću, gustoću koštane mase, razinu šećera u krvi
- morfološke značajke ligamenata, tetive i hrskavice
- gipkost mišića i zglobnih struktura

Važno je napomenuti da aktivnost djeluje pozitivno i na psihu čovjeka te ga upućuje na zdravo i zabavno provođenje slobodnog vremena.

Život i zdravlje su procesi na koje djelujemo svakog trenutka slobodom vlastitog izbora. Zdrav stil života predstavlja mali napor kojim možemo preuzeti kontrolu i odgovornost za vlastito „dobro stanje“, osjećaj zadovoljstva u svakome životnom pogledu.

Prava namjera vježbanja je da se okrijepimo i ojačamo u tijelu, umu i duhu. Tjelesnim vježbanjem stječe se lakoća, sposobnost za rad, čvrstina, tolerantnost na teškoće, uklanjaju se tjelesne nečistoće i jača se probava i metabolizam. (*D. Chopra, endokrinolog, San Diego*)

Mi, zapravo, nemamo tijelo, um i duh, nego *tijeloum*, bešavni splet inteligencije koji izražava svaki titraj intuicije, svaku promjenu u konfiguraciji amino-kiselina, svaku vibraciju elektrona. Naša inteligencija ne može biti u stroju jer je i sam stroj inteligentan, a to znači da on uopće nije stroj.

Vjerujem da je to najveće otkriće medicine 20. stoljeća. (*D. Chopra, endokrinolog, San Diego*)

Tjelesno vježbanje sastavni je dio života od najranijeg djetinjstva do kraja života. Bez obzira gdje smo, što radimo, koliko imamo godina, jesmo li potpuno zdravi ili ne. Uvijek i u svakom trenutku možemo učiniti prvi ili ponovljeni korak k donošenju odluke o vlastitoj promjeni za svoje „dobro stanje“.

Dobro je znati neke izraze

Tjelesna aktivnost – mišićni rad s odgovarajućim povećanjem energetske potrošnje iznad razine mirovanja. Uključuje aktivnosti u slobodnom vremenu, rekreaciji, sportu kao i obavljanje prigodnih poslova.

Fitness – funkcijska sposobnost za obavljanje profesionalnih i dnevnih aktivnosti bez doživljavanja osjećaja preopterećenja.

Kineziterapija (liječenje pokretom) – primjenjuje se u mnogim stanjima, reumatske tegobe, bolovi u ekstremitetima, artritis. Povoljno utječe kod debljine, depresije, napetosti, poremećaja spavanja ...

Lokomotorni aparat – struktura koja čovjeku omogućuje kretanje. Čine je kosti, zglobovi i mišići.

Kosti (ima ih 206) – povezane su sa zglobovima i čine strukturu kostura.

Mišići – podupiru pokretljivost našeg tijela. Oblažu tijelo i daju mu vanjski oblik.

Kralježnica – središnji organ lokomotornog aparata. Daje potporu cijelome tijelu, omogućava stajanje s minimalnim utroškom mišićne snage, osigurava dinamičku ulogu pokretanja (savijanje tijela), štiti leđnu moždinu. Produljenjem životnog vijeka koštano zglobni integritet kralježnice i zglobova postaje ugroženiji, nastaje čitav niz degenerativnih bolesti.

Zglobovi – povezuju kosti ili kosti i hrskavicu, a ojačani ligamentima omogućuju pasivnu i aktivnu funkciju lokomotornog aparata, kretanje.

Bolna kralježnica – pojava bolova u kralježnici jedna je od najčešćih bolesti današnjice. Približno 50 posto populacije srednje životne dobi i 80 posto starije životne dobi ima tegoba zbog bolova u kralježnici.

Oštećenje zglobova – ima oko 40 posto ljudi. Nastaje kao posljedica produljenja životnog vijeka, prekomjernog trošenja, nekretanja, prekomjerne tjelesne težine.

Osteoartritis – najčešća bolest zglobova. Obilježena je pojavom boli u mirovanju, pogoršanjem boli tijekom dana, nestabilnošću i otokom zgloba. Najčešće sijelo su vratna i slabinska kralježnica, mali zglobovi šaka i stopala, kuk i koljeno. Bolesti zglobova su neizlječive. Većina uzroka ne može se ukloniti.

Sloboda pokreta



Gipkost (fleksibilnost, pokretljivost) je sloboda pokreta, mogući opseg pokreta u pojedinom zglobu, skupini zglobova ili cijelom tijelu.

Gipkost:

- bitna je za držanje i ravnotežu
- olakšava svakodnevne aktivnosti
- smanjuje napetost mišića
- smanjuje rizik od povreda

Idealno je osigurati optimalnu gipkost u odnosu na ono čemu tijelo izlažemo.

Tijelo posjeduje nevjerojatnu moć samoobnove.

Danas se opravdano smatra da vježbe mogu usporiti proces gubitka gipkosti, što se događa starenjem (slika na str. 20 – „labud”).

Gipkost je moguće poboljšati svakodnevnim vježbama koje aktiviraju mišiće i zglobove u punom opsegu pokreta.

Nema, a vjerojatno i neće biti, lijeka koji bi zdravlju pružio više od onoga što mu pruža trajni program fizičkih vježbi. (*Journal of American Medical Association*)

Prirodna savitljivost tijela dopušta izuzetan raspon pokreta udova i kralježnice.

Sve što je između nas i naše prirodne savitljivosti je **vježba**.

Kako možemo očuvati zglobove?

- smanjenjem prekomjerne tjelesne težine
- redovitim kretanjem i vježbanjem
- pravilnom prehranom
- liječničkim kontrolama

Najčešće greške koje se čine kod vježbanja:

- premalo ili nimalo vježbanja
- vježbanje koje nije prilagođeno pojedincu
- pretjerano vježbanje

Statičke vježbe istezanja

Program vježbi istezanja višestruko je koristan za:

- opuštanje od stresa i psihičke napetosti
- mišićnu relaksaciju
- poboljšanje tjelesnih sposobnosti i držanje tijela
- smanjenje intenziteta i pojave bolnih križa
- smanjenje i oslobađanje od mišićnih boli i grčeva

Neposredni su učinci vježbi istezanja:

- smanjenje mišićno-tetivne napetosti
- poboljšanje prokrvljenosti
- povećanje opsega kretnji
- poboljšanje gipkosti

Statičke vježbe istezanja (stretching) znače zauzimanje određenog položaja koji se potom održava u kraćem razdoblju i može biti ponavlján. (Izometrički, kontrolirani ili polagani stretching).

OPĆA PRAVILA ZA VJEŽBE ISTEZANJA

Ove vježbe može prakticirati svatko (nakon individualnog savjetovanja s liječnikom), bez obzira na dob.

Nakon toga:

- slijedite kratke upute uz osnovne vježbe
- usvajajte pravilno izvođenje vježbi i pravilno disanje
- stvorite naviku svakodnevnog vježbanja uklopljenu u vaš životni stil
- vježbajte smireno i opuštano

Svatko od nas je posebno i jedinstveno biće, svatko od nas mora naći svoju razinu vježbanja.

Ove vježbe omogućit će vam glatko kretanje mišića i zglobova, poboljšati protok krvi kroz vašu mikro i makro cirkulaciju, opustiti vaše unutrašnje organe i vas.

Kod prakticiranja programa vježbi istezanja bitna je postupnost, individualna prilagodba i pravilnost izvođenja vježbi.



OSNOVNA PRAVILA KOD IZVOĐENJA AKTIVNIH VJEŽBI ISTEZANJA

Prvi dan vježba se izvodi 5 puta, svaki dan se izvodi jedno ponavljanje više, ali najviše 10 puta.

Vježbama istezanja prethodi obavezno lagano zagrijavanje i relaksacija mišića.

Zagrijavanje tijela može se postići:

- dubokim udahom i izdahom naizmjenično kroz lijevu i desnu nosnicu, pri čemu je jedna nosnica lagano zatvorena, do 3 minute.
- kraćim žustrijim hodanjem tijekom 5 minuta
- oponašanjem kretanja (hodanja) sjedeći na stolici tijekom 5 minuta

Relaksaciju mišića možemo postići ležeći na leđima ili potrbuške, opuštenih mišića, dišući mirno 2-3 minute.

Opuštanje na leđima

Legnite na leđa, razmaknite stopala oko 45-50 cm, postavite šake 15-ak cm od tijela, dlanove okrenite prema gore. Opustite se i provjerite je li vam tijelo simetrično (simetričnost pruža svim dijelovima tijela potreban prostor za opuštanje). Pustite bedrima, koljenima i prstima na stopalima da se okrenu prema van. Zatvorite oči i dišite duboko trbuhom.

Trbušno disanje: udahnite i stavite šake na trbuh, lagano isprepletenih prstiju. Kod udaha trbuh bi se trebao nadići – razdvajajući šake.



Opuštanje na leđima kod bolne kralježnice

Legnite na leđa, savijte noge u koljenima, razmaknite stopala oko 45-50 cm, a šake postavite 15-ak cm od tijela dlanova okrenutih prema gore. Opustite se, provjerite je li vam tijelo položeno simetrično. Zatvorite oči i dišite duboko trbuhom.



Opuštanje na trbuhu

Legnite potrbuške, rastavite malo noge tako da se nožni prsti dodiruju i pustite pete da padnu prema vanjskoj strani. Od svojih ruku napravite jastuk, lagano istegnite cijelo tijelo i napnite pa opustite mišiće. Dok izdišete osjećate kako vam se tijelo stapa s podlogom.



Pri izvođenju vježbi treba:

1. zauzeti točno opisani položaj za izvođenje vježbe, laganim kretanjem do pojave osjeta istezanja
2. zadržati se kraće vrijeme u tom položaju (3-12 sekundi)
3. disati po uputi
4. opustiti se na kratko

STATICKE VJEŽBE ISTEZANJA ZA VRATNU KRALJEŽNICU (Cervikalna kralježnica)

Vježbe se izvode na stolcu (poželjno bez naslona). Prvi dan svaka vježba izvodi se 5 ponavljanja, a svaki dan se izvodi jedno ponavljanje više, no najviše 10.

VJEŽBA 1.

- a) Sjedite na stolac uspravnih i opuštenih leđa s punim stopalima na podu. Zategnite sjedalne i trbušne mišiće udišući zrak na nos. Glavom lagano radite pokret prema prsima. Zadržite dah dok izbrojite od 3 do 5 (po osobnoj mogućnosti kasnije i do 10). Izdahnite lagano i do kraja na usta. Opustite se.



- b) Ponovite vježbu radeći glavom lagani pokret prema natrag.

Ponovite vježbe glavom radeći pokret naprijed-natrag, 5 puta.



VJEŽBA 2.

a) Sjedite na stolac uspravnih i opuštenih leđa s punim stopalima na podu.

Zategnite sjedalne i trbušne mišiće udišući zrak na nos.

Glavu lagano rotirajte u desnu stranu.

Zadržite dah dok izbrojite od 3 do 5

(po osobnoj mogućnosti kasnije i do 10).

Izdahnite lagano i do kraja na usta.

Opustite se.

b) Ponovite vježbu rotacije glave u lijevu stranu.

Ponovite vježbe rotacije glave u lijevu i desnu stranu, 5 puta.



VJEŽBA 3.

a) Sjedite na stolac uspravnih i opuštenih leđa s punim stopalima na podu.

Zategnite sjedalne i trbušne mišiće udišući zrak na nos.

Podižite lagano ramena prema gore.

Zadržite dah dok izbrojite od 3 do 5

(po osobnoj mogućnosti kasnije i do 10).

Izdahnite lagano i do kraja na usta spuštajući ramena.

Opustite se.

Ponovite vježbu dizanja i spuštanja ramena, 5 puta.



VJEŽBA 4.

Sjedite na stolac uspravnih i opuštenih leđa s punim stopalima na podu. Zategnite sjedalne i trbušne mišiće udišući zrak na nos.

Ispružite potpuno desnu ruku uz glavu, obgrlite rukom glavu tako da vam je dlan desne ruke položen iznad lijevog uha.



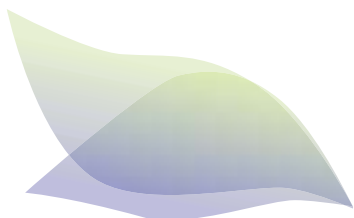
Lagano povucite vrat u desno.

Zadržite položaj dok brojite do 5 (po osobnoj mogućnosti, kasnije i do 10).

Izdahnite lagano i do kraja na usta i vratite se u početni položaj.

Ponovite istu vježbu lijevom rukom.

Ponovite ovu vježbu lateralne fleksije na lijevu i desnu stranu, 5 puta.



STATIČKE VJEŽBE ISTEZANJA ZA VRATNU KRALJEŽNICU I RAME

Vježbe se izvode u stojećem stavu.

VJEŽBA 1.

Stanite s lagano razmaknutim stopalima (50-60 cm).

Zategnite sjedalne i trbušne mišiće udišući kroz nos.

Podižite ispružene ruke iznad glave uz udah.

Zadržite položaj dok brojite do 5 (po osobnoj mogućnosti, kasnije i do 10).

Spuštajte ispružene ruke niz tijelo uz potpuni izdah na usta.

Detalji: raširiti ruke, okrenuti dlanove gore pa spojiti dlanove iznad glave, zatim spustiti ruke natrag do razine ramena, dlanove okrenuti dolje i spustiti ruke.

Opustite se.



VJEŽBA 2.

Stanite s lagano razmaknutim stopalima (50-60 cm).

Zategnite sjedalne i trbušne mišiće udišući kroz nos.

Ukrižite prste ruku iza leđa pa lagano istegnite ruke i glavu prema natrag.

Zadržite položaj dok brojite do 5 (po osobnoj mogućnosti, kasnije i do 10).

Izdahnite lagano i do kraja na usta i opustite se.



VJEŽBA 3.

Stanite s lagano razmaknutim stopalima (50-60 cm).

Zategnite sjedalne i trbušne mišiće udišući kroz nos.

Ukrižite prste ruku iza leđa pa klizite tako spojenim dlanovima uz leđa, udišući, zadržite položaj brojeći do 5 i izdahnite zrak lagano na usta, klizeći rukama niz leđa.

Opustite se.

Ponovite vježbu 5 puta.



STATIČKE VJEŽBE ISTEZANJA ZA SLABINSKU KRALJEŽNICU (Lumbosakralna kralježnica)

1. Vježbe se izvode u položaju na leđima

VJEŽBA 1.

Legnite na leđa.

Ruke postavite uz tijelo s dlanom okrenutim prema dolje.

Zategnite stopala prema sebi.

Stisnite sjedalne i trbušne mišiće.

Udahnite na nos.

Zadržite položaj dok brojite do 5 (po osobnoj mogućnosti, kasnije i do 10).

Izdahnite lagano i do kraja na usta i opustite se.



Ponovite vježbu 5 puta.

VJEŽBA 2.

Legnite na leđa, savijte noge u koljenima.

Ruke postavite iznad glave s dlanovima okrenutim prema gore.

Zategnite stopala prema sebi.

Stisnite sjedalne i trbušne mišiće.

Udahnite na nos.

Križima pritisnite
o podlogu.

Zadržite položaj
dok brojite do 5
(po osobnoj
mogućnosti,
kasnije i do 10).

Izdahnite lagano
i do kraja na usta i opustite se.



VJEŽBA 3.

Legnite na leđa, savijte noge u koljenima.

Zategnite stopala prema sebi.

Stisnite sjedalne i trbušne mišiće.

Udahnite na nos.

Naizmjenice vucite desno, pa lijevo koljeno prema sebi dok rukom pružate otpor – zadržite položaj dok brojite do 5 (po osobnoj mogućnosti i do 10).

Izdahnite lagano i do kraja na usta i opustite se.



VJEŽBA 4.

Legnite na leđa, savijte noge u koljenima.

Zategnite stopala prema sebi.

Stisnite sjedalne i trbušne mišiće.

Udahnite na nos.

Vucite oba koljena prema sebi

dok s rukama pružate otpor.

Zadržite položaj dok brojite do 5

(po osobnoj mogućnosti i do 10).

Izdahnite lagano na usta.

Opustite se.

Ponovite vježbu 5 puta.



2. Vježbe se izvode u položaju potrbuške

VJEŽBA 1.

Legnite potrbuške, s jastukom pod kukovima, ruke su uz tijelo.

Nožnim prstima se uprite u podlogu tako da se ispruže koljena.

Udahnite na nos.

Zadržite položaj dok brojite do 5 (po osobnoj mogućnosti do 10).

Izdahnite lagano na usta.

Opustite se.

Ponovite vježbu 5 puta.



VJEŽBA 2.

Legnite potrbuške, s jastukom pod kukovima.

Ruke su ispružene ispred glave.

Nožnim prstima se uprite u podlogu tako da se ispruže koljena.

Udahnite na nos.

Naizmjenice po podlozi istežite lijevu ruku i desnu nogu, pa desnu ruku i lijevu nogu.

Svaki put zadržite položaj dok brojite do 5 (po osobnoj mogućnosti i do 10).

Izdahnite lagano na usta.

Opustite se.

Ponovite vježbu 5 puta.



VJEŽBA 3.

Legnite potrbuške, s jastukom pod kukovima.

Ruke su ispružene ispred glave.

Nožnim prstima se uprite u podlogu tako da se ispruže koljena.

Udahnite na nos.

Istodobno po podlozi istežite obje ruke i obje noge.

Svaki put zadržite položaj dok brojite do 5 (po osobnoj mogućnosti i do 10).

Izdahnite lagano na usta.

Opustite se.

Ponovite vježbu 5 puta.

*Radost je povratak dubokom skladu tijela, uma i duha
koji vam je pripadao pri rođenju i koji ponovo može postati vaš ...*

(D. Chopra)





Udruga „Promjena“ za promicanje zdravlja i zdravog načina života

Udruga „Promjena“ osnovana je 2007. godine. U okviru svojih aktivnosti ostvaruje i sadržaje iz zdravstvenog programa „Živjeti zdravije ovdje i sada“, koji se provodi od 2006. g.

Programom se želi pomoći svakoj osobi u oblikovanju svoga zdravlja i zdravog načina života. Među ostalima, predviđaju se (ili se već provode) ove aktivnosti:

- edukativna predavanja o masovnim nezaraznim bolestima i čimbenicima rizika na koje se može djelovati (srčanožilne bolesti, zatim bolesti ovisnosti, bolesti dišnih i probavnih organa, bolesti lokomotornog sustava ...)
- savjetovališta i radionice o bolestima ovisnosti (prekomjerna debljina, pušenje ...)
- organiziranje različitih oblika tjelesnih aktivnosti (tjelovježba, pješačenje, brzo hodanje ...)
- kreativne radionice
- izdavanje stručnih, popularnih i drugih publikacija iz područja aktivnosti Udruge
- organiziranje i nekih drugih oblika informiranja u svrhu unapređenja zdravlja i promicanja zdravog načina života
- razvijanje programa domaće i međunarodne suradnje

Cilj svih aktivnosti koje Udruga organizira ili ostvaruje jest pomoći pojedincu da osvijesti svoju ulogu u kreiranju osobnog zdravlja i da se odluči za pozitivnu promjenu prema zdravom stilu života.

„Promjena“, udruga za promicanje zdravlja i zdravog načina života, Vrapčanska 166, Zagreb, tel. 099/6641 698

„Kako održati gipkost tijela, uma i duha“; *nakladnik* „Promjena“, udruga za promicanje zdravlja i zdravog načina života, Zagreb; *autorica* Ljiljana Lulić Karapetrić, dr. med.; *dizajn* Dubravka Žarković, akad. slikarica; *redaktor* Marijan Ričković, prof.; *fotografije* Oskar Arlant i Vladimir Pondelak (naslovnica); *demonstrator vježbi* Govind Puri, instruktor joge; *prijelom i tisak* Denona d.o.o., Zagreb



ketoprofen[®]
Fastum[®] Gel

NOVO

lokalni analgetik / antireumatik

- **jedinstvena hidroalkoholna gel formulacija**
- **brzo i snažno djelovanje na mjestu primjene**

**Brzo pobijedite bol
i ublažite upalu**



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Berlin-Chemie Menarini Hrvatska d.o.o.
Britanski trg 5/III, 10000 Zagreb
Tel.:(01) 48-21-360
Fax.:(01) 48-23-550
www.berlin-chemie.de

Prije uporabe molimo pažljivo pročitajte uputu.
Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i nuspojavama upitajte
svog liječnika ili ljekarnika.

DicloDuo sprej za kožu 4% diklofenak natrij

Osjećate bol u mišićima ili zglobovima? Za neke boli rješenja su jednostavna!

Uklonite bol uz pomoć lokalnog pripravka, uz pomoć DICLO DUO SPREJA 4%

Reumatske bolesti spadaju u najčešće bolesti koje napadaju čovjeka i najučestalije su bolesti mišićno koštanog sustava. Njihova prisutnost popraćena je pojavom boli, smanjenom i otežanom pokretljivošću, a razvojem bolesti dolazi i do gubitka funkcije zglobova ili mišića. Takva stanja dovode do gubitka radne sposobnosti, lošeg utjecaja na san, kao i svakodnevno raspoloženje.

KAKO UKLONITI TEGOBE?

Najvažnije je ukloniti upalu, a potom umanjiti odnosno ukloniti bol. No, prije nego što posegnete za tabletom ili kapsulom koja može izazvati neugodne nuspojave u probavnom traktu, pokušajte ukloniti bol uz pomoć lokalnog pripravka DICLO DUO SPREJA 4%.

ŠTO SU LOKALNI ANTIREUMATICI?

Lokalni antireumatici su pripravci koji se primjenjuju preko kože u cilju ublažavanja i/ili uklanjanja boli i upale u mišićima i zglobovima, odnosno reumatskih bolova. Lokalnom primjenom nesteroidnih antireumatika lijek se dobro apsorbira i postiže visoku koncentraciju na mjestu primjene, a bez visokih koncentracija u plazmi, čime se smanjuje rizik od nuspojava.

ŠTO JE DICLO DUO SPREJ?

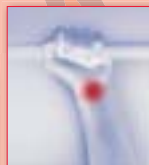
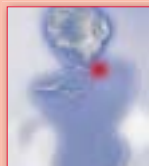
- Lokalni antireumatik sa jakim protuupalnim i analgetičkim djelovanjem
- Prva inovativna i jedinstvena formulacija diklofenaka na tržištu
- Brzi početak djelovanja i dugotrajno oslobodjenje od boli
- Visoka koncentracija aktivne supstance na mjestu primjene zbog bolje permeabilnosti
- Lokalno ublažavanje bolova kod upalnih stanja malih i srednjih zglobova i okolnih struktura, te kod post traumatskih stanja
- Učinkovit i kod sportskih povreda

ZAŠTO JE DICLO DUO SPREJ DRUGAČIJI?

- Brzo prodire u kožu u odnosu na ostale preparate diklofenaka za lokalnu primjenu
- Ne sadrži supstance za geliranje koje mogu dovesti do usporenog prodiranja aktivne supstance
- Ne sadrži konzervanse koji mogu izazvati neželjene pojave ili alergije
- Ne ostavlja masne tragove na koži
- Jednostavno se dozira i može se primijeniti u svakoj prilici
- Ima ugodan miris peperminta i izaziva blagi osjećaj hlađenja

KAKO GA KORISTITI?

DICLO DUO SPREJ 4% primjenjuje se 3 puta dnevno (4-5 pritisaka) na obojelo mjesto. Ne smije se primjenjivati na oštećenu ili upaljenu kožu i treba izbjegavati dodir sa sluznicama.



 PharmaSwiss

Choose More Life

PharmaSwiss d.o.o.
Miramarska 23, 10000 Zagreb
Tel. 01 6311 833, Fax. 01 6311 844

*Prje upotrebe pažljivo pročitajte priloženu uputu.
Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i
nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.*

Živjeti zdravije ovdje i sada



Pokrovitelj

**Gradski ured za zdravstvo, rad,
socijalnu zaštitu i branitelje**
(Projekt ZAGREB ZDRAVI GRAD)

Objavljivanje ove brošure su potpomogli:

- PharmaSwiss d.o.o.
- Pliva, članica Grupe Barr
- Berlin-Chemie Menarini Hrvatska d.o.o.
- Bauerfeind d.o.o.

Autorica brošure i priređivači najsrdačnije zahvaljuju svima
koji su potpomogli objavljivanje ovog izdanja