

LA SALUD: UN HÀBIT

Volem encetar aquest apartat del primer número de la nostra revista parlant d'una afecció que apareix en moltes persones quan arriben a una certa edat. Ens referim a l'ARTROSI.

En algunes ocasions, els primers símptomes es presenten en edats relativament joves (45-50 anys) encara que no és el més freqüent.

Ja sabeu que aquesta malaltia consisteix en un desgast progressiu a nivell de les articulacions; el seu símptoma principal és el DOLOR, i en el curs del temps l'esquelet de la persona es va deformant a causa del desgast dels seus ossos. És progressiva i no es pot guarir, l'únic que podem fer es apaivagar el dolor, i procurar que aquest desgast d'ossos sigui el més lent possible.

Ben igual que les peces d'una màquina que es van deteriorant a mesura que la màquina és més vella, també sabem que durarà més anys si està ben atesa i ben manejada a l'hora de fer-la servir. També sabem, però, que si la màquina està un temps parada, o treballant poc, o utilitzada per una feina per la qual no està preparada, aquesta, es deteriora.

Pensem ara, doncs, què cal fer amb la nostra pròpia màquina, el nostre cos, si volem que ens duri molt de temps amb les condicions més òptimes.

Si ens concretem en el tema que hem encetat al començament, l'ARTROSI, veiem que hem de procurar mantenir la nostra "maquinària" (el nostre cos) en les millors condicions. Això ho podem fer mitjançant:

*Una bona alimentació (que no vol dir menjar molt, sinó seguir una dieta adequada).

*Seguint la prescripció mèdica indicada.

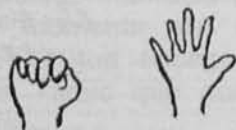
*Donar al nostre cos la mobilitat que necessita (és com si engrèixessin totes les nostres frontisses perquè no es rovellin).

Us proposem aquí una opció d'exercicis que podeu fer a casa; els podeu fer ja des del moment en què es comença a deixar sentir el primer símptoma de l'artrosi, o tan sols només per prevenir-la.

Aquests exercicis estan encaminats a disminuir el dolor i a prevenir la limitació de moviments. Hem de fer aquesta gimnàstica molt suaument, seguint un ritme lent i sense que us faci mal.

Drets o asseguts

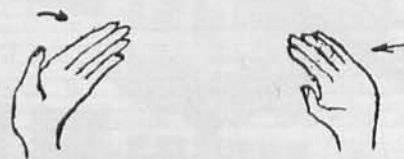
MANS: Tanqueu i obriu els cinc dits el màxim que pugueu.



CANELLS: Tireu la mà endavant i endarrera.



- cap un costat i l'altre (feu adéu amb la mà oberta).



- feu com si dibuixéssiu un cercle amb tots els dits estirats i junts.

COLZES: Arronseu i estireu l'avantbraç.



MUSCLES: - pugeu i baixeu els braços estirats.

