

## Jak wyleczyÅł staw?

Normal 0 false false false MicrosoftInternetExplorer4 Co zrobiÅł, jeÅłli [zapalenie staw&ouml;w](#) i ich zwyrodnienia pogÅł™biajÅł... siÅł™? [Jak wyleczyÅł staw?](#) Przede wszystkim trzeba byÅł przygotowanym do doÅł dÅł, ugotrwaÅł, ego i uciÅł...Åłliwego leczenia. Cuda siÅł™ nie zdarzajÅł... JeÅłli &bdquo;ÅłwieÅłe&rdquo; zapalenie staw&ouml;w moÅłna pokonaÅł w ciÅł...gu kilku tygodni, to do wyleczenia wieloletniej choroby zwyrodnieniowej staw&ouml;w potrzeba bÅł™dzie kilku miesiÅł™cy. Im p&ouml;niejszy wiek, tym trudniejsze i bardziej dÅł, ugotrwaÅł, e jest leczenie, jednak przyniesie ono skutek. OczywiÅłcie, zdarzajÅł... siÅł™ przypadki, Åłe stopieÅł, degradacji stawu jest tak dalece posuniÅł™ty, iÅł jego leczenie moÅłe potrwaÅł wielu lat i z powodu wieku bÅł™dzie niemoÅłliwe. Jednak uzyskanie znacÅł...cej poprawy i, co jest r&ouml;wnie waÅłne, zahamowanie choroby, zawsze jest moÅłliwe.

Nie moÅłna stosowaÅł wibromasaÅłer&ouml;w! Istnieje wiele modeli urzÅł...dzeÅł, do masaÅłu i terapii wibroakustycznej, stosowanych w warunkach domowych. [Jakie urzÅł...dzenie wybraÅł do leczenia staw&ouml;w i krÅł™gosÅłupa?](#) Po pierwsze musi to byÅł urzÅł...dzenie medyczne, posiadajÅł...ce odpowiedni certyfikat. Po drugie, parametry urzÅł...dzenia winny informowaÅł o amplitudzie mikrowibracji i rozpiÅł™toÅłci czÅł™stotliwoÅłci, w jakich urzÅł...dzenie pracuje. Bezpieczne i naturalne dla organizmu sÅł... amplitudy poniÅłej 50 mikron&ouml;w. Nie naleÅły stosowaÅł wibromasaÅłer&ouml;w! Bardziej efektywne sÅł... urzÅł...dzenia z ciÅł...gle zmieniajÅł...cÅł... siÅł™ czÅł™stotliwoÅłciÅł..., w zakresie naturalnej skali dÅłwiÅł™kowej. Etapy moÅłna Åł...czyÅł. BezpoÅłrednie oddziaÅływanie za pomocÅł... mikrowibracji o czÅł™stotliwoÅłci dÅłwiÅł™kowej na tkanki organizmu nazywane jest fonowaniem. W instrukcjach do urzÅł...dzeÅł, leczenie podzielone jest na trzy etapy, jednak, jak pokazuje doÅłwiadczenie, przy stopniowym wydÅł, uÅłaniu czasu fonowania etapy moÅłna Åł...czyÅł. Zasady uÅłytковania i przeciwwskazania doÅł...czane sÅł... do instrukcji obsÅł, ugi urzÅł...dzeÅł.

&nbsp;Konieczne jest ograniczenie obciÅł...Åłenia stawu! Nie nosiÅł ciÅł™Åłar&ouml;w powyÅłej 5 kg; Nie przemÅłczajÅł siÅł™, zalecany jest codzienny dwugodzinny odpoczynek. Mniej chodziÅł w razie zmÅł™czenia; OgraniczÅł podr&ouml;owanie Åłodkami transportu publicznego; Przy chorobach staw&ouml;w n&ouml;g podczas chodzenia zwr&ouml;ciÅł uwagÅł™ na pÅł, ynnoÅł i miÅł™kkoÅł stawiania krok&ouml;w. Nie biegaÅł i nie skakaÅł. Podczas schodzenia ze schod&ouml;w stÅł...paÅł na zdrowÅł... nogÅł™, a chorÅł... dostawiaÅł do zdrowej. Tak samo podczas wchodzenia &ndash; obciÅł...ÅłaÅł zdrowÅł... nogÅł™, a doÅł...czajÅł do niej chorÅł... ObciÅł...Åłenie dynamiczne jest bardziej niebezpieczne od statycznego; NosiÅł wygodne, miÅł™kkie obuwie; Podczas rehabilitacji stawu dbajÅł o stopniowe zwiÅł™kszenie obciÅł...Åłenia i r&ouml;wnomierne jego rozkÅł, adanie w ciÅł...gu dnia. IloÅł...Åł krok&ouml;w, stawianych w ciÅł...gu dnia, na poczÅł...tku leczenia ograniczajÅł do 500-1000 (10-20 minut marszu dziennie). Na poczÅł...tku uÅływaÅł laski. Najlepiej jest uÅływaÅł laski z nakÅł, adkÅł... amortyzujÅł...cÅł... Po miesiÅł...cu stopniowo zwiÅł™kszajÅł iloÅł...Åł krok&ouml;w (dodawajÅł po 50 krok&ouml;w dziennie lub jednÅł... minutÅł™ marszu) i ograniczajÅł korzystanie z laski; NaleÅły zmieniÅł spos&ouml;b odÅływiania Podczas caÅłej kuracji posiÅłki bogate w biaÅłko (miÅł™so, ryba, ptactwo, jaja, kalmary, soja, roÅłliny strÅł...czkowe) spoÅływaÅł co drugi dzieÅł, lub nawet rzadziej. Nie spoÅływaÅł grzyb&ouml;w. Sprzyja to poprawie funkcjonowania wÅł...troby i wzmacnia przepÅł, yw limfy przez tkanki organizmu, dostarczajÅł...c biaÅłka wt&ouml;rnego. Nie ma potrzeby caÅłkowicie rezygnowaÅł z miÅł™sa. TÅł, uszczy w posiÅłku zawsze powinna byÅł wystarczajÅł...c iloÅł...Åł. Czas leczenia Kiedy w stawie dopiero pojawia siÅł™ b&ouml;l, jego przyczynÅł™ udaje siÅł™ usunÅł...Åł w ciÅł...gu 2-3 dni, dlatego urzÅł...dzenie do masaÅłu wibroakustycznego najlepiej zawsze mieÅł pod rÅł™kÅł... DuÅło moÅłe siÅł™ zdarzyÅł: stÅł, uczenie, dÅł, uÅłsze stanie w niewygodnej pozycji, dÅł, uga praca, kiedy trzeba klÅł™czeÅł na czymÅł twardym, nieudany skok itd. JeÅłli zdarzyÅł, o siÅł™ coÅł takiego, lepiej od razu wykonaÅł masaÅł wibroakustyczny, niÅł czekaÅł na komplikacje. &bdquo;ÅłwieÅłe&rdquo; zapalenie staw&ouml;w udaje siÅł™ wyleczyÅł w ciÅł...gu 2-3 tygodni.&nbsp;W przypadku zaniedbanej choroby czas leczenia zaleÅły od stopnia jej rozwoju i degradacji stawu, i trwa od 2 do 12 miesiÅł™cy. Czas ten moÅłna skr&ouml;ciÅł, jeÅłli istnieje moÅłliwoÅł...Åł w czasie pierwszych 1-2 miesiÅł™cy fonowania 4-6 razy na dobÅł™, skracajÅł...c proporcjonalnie czas kaÅłdego zabiegu (Åł...czy czas fonowania na dobÅł™ powinien byÅł zachowany). Specjalne przerwy w fonowaniu nie sÅł... potrzebne. [Efekt i tempo regeneracji stawu](#) jest proporcjonalny do Åł...cznego czasu fonowania w miesiÅł...cu. Przez pierwsze 1-3 miesiÅł...ce moÅłna, zgodnie z subiektywnymi wraÅł...eniami, nie odczuÅł poprawy, jednak nie znaczy to, Åłe nic siÅł™ nie zmienia. Nadal jest obrzÅł™k, stan zapalny i, co za tym idzie, b&ouml;l, do czasu, aÅł odpowiednia iloÅł...Åł nagromadzonych obumarÅł, ych kom&ouml;rek nie zostanie usuniÅł™ta z tkanek. W pierwszych tygodniach wraÅł...enie b&ouml;lu moÅłe siÅł™ nawet wzm&ouml;c, poniewaÅł dziÅł™ki mikrowibracjom wzmocnione zostajÅł... reakcje obronne. NaleÅły pokonaÅł tÅł™psychologicznÅł... barierÅł™. Mikrowibracje niewÅł...tliwie realizujÅł... swoje zadanie, oczyszczajÅł...c tkanki z produkt&ouml;w przemiany materii, a to zawsze jest korzystne przy przywracaniu prawidÅł, owego funkcjonowania stawu. Pytania i odpowiedzi Pytanie: Wiele os&ouml;b zadaje pytanie, czy moÅłna nie fonowaÅł obszar&ouml;w nerek i wÅł...troby?&nbsp;OdpowiedÅł: MoÅłna, jednak tylko w mÅł, odszym wieku. Organizm regeneruje siÅł™ tak szybko, jak szybko nerki i wÅł...troba radzÅł... sobie z oczyszczaniem krwi i obr&ouml;bkÅł... limfy. Po przekroczeniu 40 roku Åłyycia aktywnoÅł...Åł tych organ&ouml;w ulega obniÅł...eniu. Fonowanie obszaru nerek i wÅł...troby poprawia ich funkcjonowanie, sprzyja normalizacji ciÅł'nienia tÅł™niczego i wzrostowi zdolnoÅłci do pracy, poniewaÅł wzmacnia w wyniku tego siÅł™ miÅł™ni.

## About the Author

Normal 0 false false false MicrosoftInternetExplorer4 dr. nauk medycznych,  
docent katedry traumatologii i ortopedii  
Giennadij W. Akimow

