

**orthomol  
arthroplus**

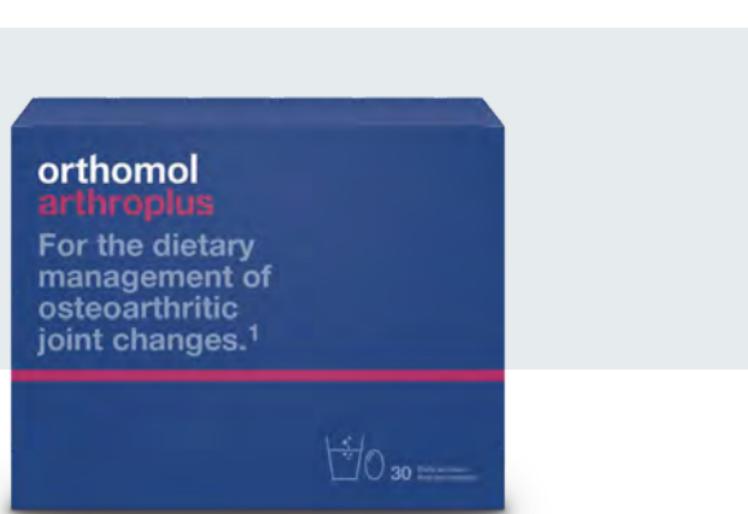
*Prkositi svojim  
godinama.  
Zašto ne?*

# Uz Orthomol arthroplus. Spremni. Za život.

- Svježi okus grejpa
- Mjesečno pakovanje sa dnevnim porcijama u praktičnim paketićima za svakodnevnu upotrebu
- Atraktivna program lojalnosti sa besplatnim uzorcima



Granulat/  
Kapsule



# Sadržaj

05

Zglob. Zadržite tijelo aktivnim.

07

Osteoartritis - nije samo pitanje godina

08

Faktori rizika

11

Sport - prijatelj ili neprijatelj?

12

Održavanje dobro izbalansirane ishrane - osnove

14

Hranjive materije za zglobove

16

Orthomol arthroplus - aktivni kompleks za zglobove

18

Uz Orthomol arthroplus. Spremni. Za život.

20

Vježbe za vaše zglobove

24

Jednostavni načini za gubitak kilograma

## Dragi korisniče

Jeste li jedna od mnogih osoba koje pate od bolova u zglobovima? Jeste li doživjeli promjene na zglobovima kao rezultat osteoartritisa?

Tada simptome veoma dobro poznajete: ponekad su bolovi jaki, ponekad slabiji. Što je još zabrinjavajuće, ne možete predvidjeti kada će se bol pojaviti.

Vaš Orthomol arthroplus tim

## Zglob. Zadržite tijelo aktivnim.

Zglobovi čine pokretnu vezu između dvije kosti. Da bi se spriječilo trenje između dvije površine zglobova tokom kretanja, te su površine prekrivene glatkim zaštitnim slojem hrskavice. Ova hrskavica zgloba je debljine samo 1 do 5 mm, ovisno o vrsti zgloba. Zaštitna hrskavica i kost zgloba usko su povezane, a kako hrskavica zadržava vodu, funkcioniše na sličan način kao amortizer ili fleksibilni pufer. Apsorbira pritisak i ravnomjerno ga raspoređuje po kosti.

Međutim, ako postoji neravnoteža između opterećenja i sposobnosti za apsorpciju stresa, tkivo hrskavice će propadati. Upravo se tako razvija osteoartritis.



---

## Osteoartritične promjene na zglobovima



---

Kako tijelo ne može nadoknaditi istrošenu hrskavicu, u ranoj fazi posebno je značajno pružiti potporu vašim zglobovima kroz kvalitetnu ishranu i vježbanje.

Vaši problemi su možda započeli ovako: primijetili ste lagani bol u jednom od zglobova koljena kad ste se pomaknuli nakon što ste neko vrijeme odmarali. U početku ste mislili da nema razloga za brigu, ali ste onda utvrdili da vas zglob malo boli i nakon napornih aktivnosti. Osim toga, ponekad vam je bilo teško hodanje, a trčanje izuzetno bolno. Tako da je po tom pitanju trebalo nešto poduzeti - počevši od posjeta ljekaru.

# Osteartritis - nije samo pitanje godina

Sada znamo da osteoartritis nije problem koji se javlja samo u starosti. Iako su mnogi pogodjeni osteoartritisom u dobi od 60 ili više godina, sve veći broj mlađih ljudi pati od prerano istrošenih zglobova. Otpriike 50% 35-godišnjaka primijeti da im zglobovi pokazuju znakove trošenja ili oštećenja - u većini slučajeva je to zglob koljena.

Uzroci toga mogu se povezati sa individualnim načinom života, dok određene vrste zanimaњa, naprezanje i povrede mogu takođe doprinijeti nastanku osteoartritisa.



# Opći ili faktori rizika povezani sa bolešću

- **Prekomjerna tjelesna težina** nepotrebno optereće zglobove. Svaki kilogram izgubljene težine znači manji pritisak na zglobove.
- **Nedovoljno vježbanje** vrlo je loše za vaše zglobove. Vježbanje je neophodno kako bi se osiguralo da hrskavica prima dovoljno hranjivih sastojaka. Redovno šetajte ili isprobajte sport koji manje optereće vaše zglobove, poput brzog hodanja, vožnje biciklom ili plivanja.
- Ako vaš posao uključuje aktivnost koja stvara **izuzetno jednostrano naprezanje** na zglobu neophodno je da iskoristite svaku priliku da ublažite pritisak. Ljudi koji imaju fizički zahtjevan posao trebaju voditi računa da koriste pokrete kojim vrše manji pritisak na zglobove.
- Ravne cipele su bolje za koljena jer cipele s **visokom potpeticom** povećavaju pritisak.
- Ozljede i pogrešne pozicije, npr. iskretanje stopala, urođena displazija kuka, zgloba koljena ili luka noge, kao i noge različite dužine, sprječavaju prirodan rad zglobova.
- **Poremećaji metabolizma**, npr. giht, mogu doprinijeti nastanku osteoartritisa.



### Naš savjet

Ako imate nepravilan položaj stopala ili noge različitih dužina, poželjno je nositi umetke za cipele kako biste spriječili jednostrano naprezanje zglobova.



## Korisne informacije

Artroza nije nešto što se jednostavno mora prihvati. O bolesti se danas zna daleko više i postoje učinkoviti načini suočavanja sa njom.

# Sport - prijatelj ili neprijatelj



Ne brinite! Ako vam je postavljena dijagnoza osteoartritisa, to sigurno ne znači da su vaši sportski dani gotovi - sve dok ne pretjerujete.

Ipak, potvrđeno je da su trkači na duge staze, teniseri i nogometni skloniji osteoartritisu koljena - potaknuti ozljedama i prekomjernim naprezanjem. Umjereni sportovi koji manje opterećuju vaše zglobove, npr. biciklizam ili brzo hodanje, vjerovatno će održati vaše zglobove zdravijim.

Svakodnevno vježbanje jača mišiće i tetive, istovremeno osiguravajući opskrbu zglobova hranjivim sastojcima. Na kraju, važne hranjive tvari mogu doći do zglobova samo ako vježbate.

# Održavanje dobro izbalansirane ishrane - osnove

Ova prehrambena piramida pruža vam pregled prave kombinacije zdrave hrane. Općenito je da hranu koja je prikazana prema dnu piramide možete jesti češće i u većim količinama.

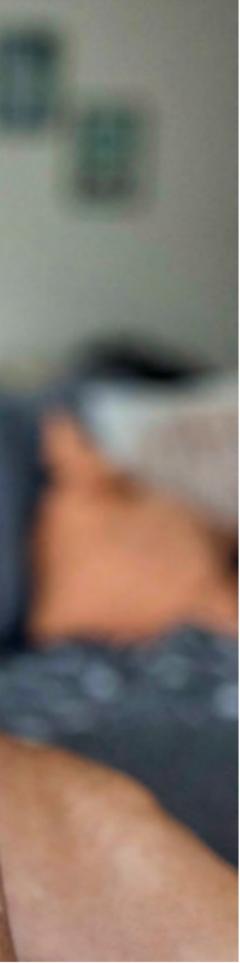




## Hranjive materije za zglobove

Dobro uravnotežena prehrana trebala bi biti prioritet kako bi se osiguralo da cijeli zglob dobije dobru zalihu hranjivih sastojaka koji aktivno održavaju hrskavicu i kosti. Međutim, u mnogim slučajevima gotovo je nemoguće konzumirati dovoljne količine ovih mikronutrijenata samo sa hranom, pogotovo jer postojeći problemi sa zglobovima iziskuju još veće količine.





Ovo uključuje vitamine, minerale i elemente u tragovima fitonutrijenti, esencijalne masne kiseline i proteinske komponente.

Glukozamin, hondroitin sulfat, hijaluronska kiselina i kolagen su posebno važne komponente hrskavice. One se nalaze u normalnom tkivu hrskavice i zglobnoj tečnosti, a međusobno su usko povezani u metabolizmu hrskavice. Na primjer, glukozamin je amino šećer koji se u tijelu nalazi u hijaluronskoj kiselini. Hijaluronska kiselina, molekul dugog lanca, komponenta je zglobne tečnosti. Hondroitin sulfat također igra važnu ulogu u matriksu hrskavice.

# Orthomol arthroplus - aktivni kompleks za zglobove

## Prehrambene i funkcionalne karakteristike

### Sinergijske komponente hrskavice

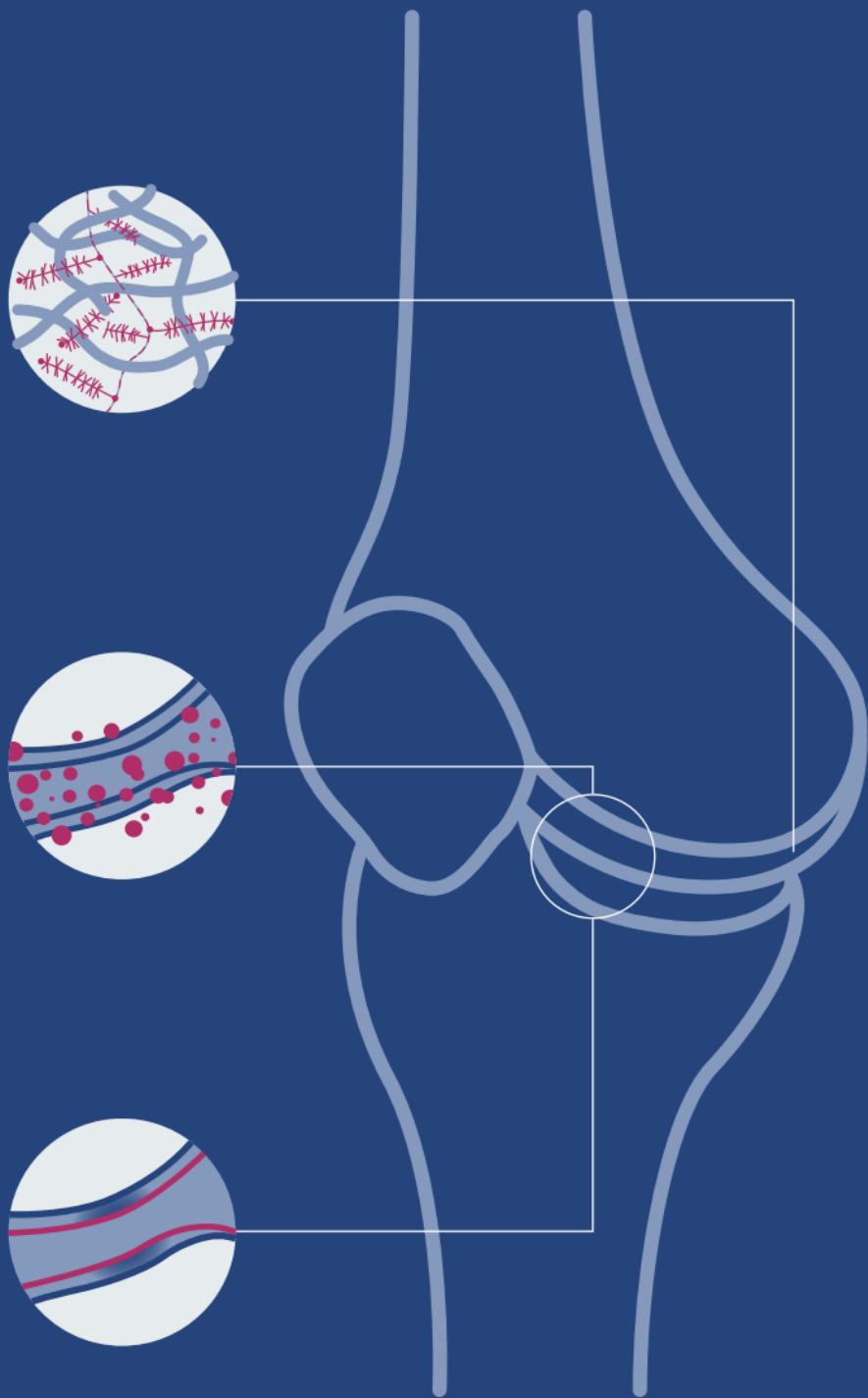
- Glukozamin sulfat
- Hondroitin sulfat
- Hijaluronska kiselina
- Kolagen hidrolizat

### Podrška metabolizmu hrskavice i kostiju kod pacijenata sa osteoartritisom

- N-acetilcistein
- Kalcijum
- Magnezijum
- Vitamin D3
- Vitamin K1
- Vitamin C
- Vitamin B6

### Inhibicija upale kod pacijenata sa osteoartritisom

- Omega-3 masne kiseline
- Vitamin C i E
- Fitonutrijenti
- Cink
- Selen
- Bakar

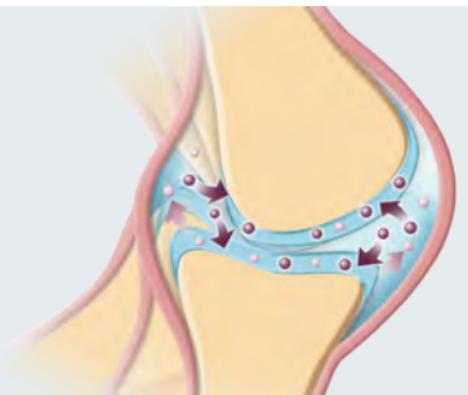


# Uz Orthomol arthroplus. Spremni. Za život.

Orthomol arthroplus sadrži ciljanu kombinaciju važnih hranjivih sastojaka za hrskavicu, kosti i drugo vezivno tkivo za osobe sa osteoartritisom.

## Kako hranjive komponente dolaze do zgloba?

Kako hrskavica nije povezana s krvno-cirkulacijskim sistemom, ona se opskrbljuje iz zglobne tekućine (sinovijalna tekućina) koja se nalazi u intraartikularnom prostoru između dvije zglobne površine. Hrskavica se stisne poput spužve dok je pod naponom, kada se opusti apsorbira tekućinu bogatu hranjivim tvarima. Redovno vježbanje, zajedno sa dovoljnom opskrbom hranjivih materija koje aktivno održavaju zglobove, pomaže hrskavici da ostane zdrava. Bez vježbanja, hrskavica bi jednostavno "izgladnjela".



Hrskavica se opskrbljuje hranjivim materijama putem zglobne tekućine tokom vježbanja.

## **Dragi korisniče**

Sastavili smo izbor posebnih vježbi i savjeta za svakodnevni život kao potporu vašem osteoartritičnom zglobu. Ove vježbe treba izvoditi jednom dnevno tokom 20-30 minuta. Vaš fizioterapeut može vam pokazati i druge specifične vježbe koje također treba redovno primjenjivati.

Vježbanjem će se važan sloj hrskavice u zglobovima opskrbiti hranjivim materijama kroz zglobnu tekućinu. Ovaj program i zdrava prehrana olakšati će vam svakodnevno jačanje zdravlja vaših zglobova.

**Sretno i brz oporavak!**

# Vježbe za vaše zglobove

Ublažavanje боли



Jačanje



Koordinacija



**Početni položaj:** Lezite na leđa savijenog jednog koljena i sa nogom na tlu.

**Vježba:** S drugom nogom vozite bicikl u zraku. Promijenite smjer nakon nekoliko sekundi. Držite koljeno poravnato s osom rotacije i nakon nekog vremena povećajte brzinu. Ponovite cca. 3-5 puta.

**Varijanta za jačanje:** Zadržite se u konačnom položaju oko 5-10 sekundi, ponovite oko 10 puta po vježbi.

---

**Početni položaj:** Lezite na jednu stranu s udobno ispruženom natkoljenicom.

**Vježba:** Pomaknite potkoljenicu prema naprijed, držeći je lagano savijenu, a zatim stavite gumeni kaiš oko koljena, držeći krajeve u ruci. Do kraja ispružite nogu i povucite u smjeru svoje natkoljenice, istovremeno osiguravajući da vaše tijelo ostane ravno. Zadržite konačni položaj oko 5–10 sekundi, a zatim se opustite opet i ponovite vježbu oko 10 puta.

---

**Početni položaj:** Sjednite uspravno na stolicu. Savijte noge pod pravim uglom i stavite obje noge na pod.

**Vježba:** Podignite i spustite pete. Zatim podignite i spustite vrhove stopala. Na kraju kombinujte oba pokreta: istovremeno podignite i spustite lijevu petu i vrh desne noge.

**Opcija:** Podignite i spustite vrh lijeve noge i desne pete i obrnuto. Ponovite cca. 3-5 puta.



**Početni položaj:**

Držite se za naslon stolice rukom na istoj strani stojeće noge.

**Vježba:**

Zamahnite drugom nogom prema naprijed i nazad.  
Postepeno povećavajte udaljenost koju premješta vaša noga.

**Opcija:**

Izvodite vježbu bez držanja na stolici.

**Početna pozicija:**

Stanite ispred stepenice koja je visoka 30-50 cm.

**Vježba:**

Zakoračite jednom nogom i pažljivo vratite drugu nogu nazad na zemlju, bez naglih pokreta.

**Trajanje:**

Ponovite 5-10 puta po nozi.

**Napredno:**

Podignite i petu nakon što ste zakoračili.

# Jednostavni načini za gubitak kilograma

- **Sagorite više kalorija redovnim vježbanjem.** Uz gimnastičke vježbe opisane na prethodnim stranicama, trebali biste hodati na kratke staze umjesto vožnje ili koristiti stepenice umjesto lifta.
- **Odaberite hranu s malo masnoće, posebno kada je riječ o mesu, kobasicama/šunki i mlijecnim proizvodima.** Konzumirajte mlijecne proizvode svaki dan, a ribu jedite 1-2 puta sedmično.
- Pokušajte strukturirati dobro uravnoteženu i raznoliku prehranu. Jedite puno **svježeg voća i povrća, kao i integralne proizvode i krompir.** Za razliku od proizvoda koji se rade s bijelim brašnom, u integralnoj riži, tjestenini i hljebu ima puno zdravih hranjivih sastojaka.





- Često osjećate glad kada ste zapravo žedni. Pijte svaki dan **najmanje 2 litre vode, nezaslađeni voćni sok pomiješan s vodom ili biljni čaj**.
- Kad dođe želja za grickalicama, **posegnite za jabukom** umjesto kolača ili keksa.
- **Alkohol je prepun kalorija.** Zato je bolje držati se samo jedne čaše vina ili piva.



# Hranjive materije za hrskavicu i kosti

Orthomol arthroplus je hrana za posebne medicinske svrhe. Pogodan je za nutritivno liječenje osteoartri-tičnih promjena na zglobovima.

- Glukozamin sulfat
- Hondroitin sulfat
- Hijaluronska kiselina
- Kolagen hidrolizat
- N-acetilcistein, kalcijum, magnezijum, vitamini D3, K1, B6, C
- Omega-3 masne kiseline
- Antioksidanti
- Dobro uravnotežena kombinacija ostalih važnih mikroelemenata





Orthomol  
pharmazeutische  
Vertriebs GmbH

Herzogstr. 30  
40764 Langenfeld, Germany  
Tel. +49 2173 9059-0  
[international-sales@orthomol.com](mailto:international-sales@orthomol.com)  
[www.orthomol.com](http://www.orthomol.com)

Kontaktirajte nas  
za više informacija.

Spremni. Za život.



UVOZNIK, ZASTUPNIK I DISTRIBUTER:  
Pharma Maac d.o.o.  
Bačići br.7, 71000 Sarajevo, BiH  
Telefon: +387 33 770 490  
[office@pharmamaac.com](mailto:office@pharmamaac.com), [www.pharmamaac.com](http://www.pharmamaac.com)