ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

Zdrava ishrana i fizička aktivnost

Healthy eating and physical activity (Croatian)

Ovaj informativni list pruža uopćene informacije o zdravoj ishrani i fizičkoj aktivnosti za artritis. Ovaj informativni list ne navodi specifične dijete ili vježbe.

Da li postoji neka dijeta koja liječi artritis?

Istraživanja nisu pokazala da neka dijeta može izliječiti artritis. Budite vrlo oprezni ako čujete da neka dijeta ili preparat liječe artritis. Najbolja dijeta za artritis je zdrava i uravnotežena ishrana koja će održavati dobro opće zdravlje i spriječiti nastanak drugih zdravstvenih problema.

Da li neke vrste hrane uzrokuju artritis?

Postoji vrlo malo dokaza da određene vrste hrane imaju utjecaja na artritis. Ako vi osjećate da vam neka hrana uzrokuje probleme, razgovarajte s dijetetičarem ili liječnikom. Možda će oni preporučiti da obavite testove na nesnošljivost hrane. Nemojte izbaciti cijele skupine hrane iz svoje ishrane ako prethodno niste razgovarali s liječnikom, jer biste mogli propustiti važne vitamine i minerale.

Da li tjelesna težina utječe na artritis?

Da. Višak tjelesne težine povećava pritisak na mnoge zglobove, osobito koljena, kukove i križa. Također postoji jasna veza između gojaznosti i povećanog rizika od dobijanja određenih vrsta artritisa. Ako izgubite na težini, smanjit će se pritisak na zglobove, kao i bolovi, a i lakše ćete se kretati.

Vodič za zdravu ishranu

Najbolja ishrana za artritis je zdrava, uravnotežena ishrana. Njome ćete postići i održati zdravu tjelesnu težinu i smanjiti rizik od drugih zdravstvenih problema. Razgovarajte s liječnikom ili pogledajte Australske smjernice za ishranu (Australian Dietary Guidelines) na www.eatforhealth.gov.au kako biste saznali koju količinu i vrste hrane trebamo jesti kako bismo bili zdravi i osjećali se dobro. Također vam može biti od koristi razgovor s dijetetičarem od kojeg ćete dobiti savjet prilagođen vašim osobnim potrebama.

Da li je fizička aktivnost dobra za artritis?

Istraživanja su ustvrdila da je redovito vježbanje jedan od najučinkovitijih tretmana za artritis. Ono može pomoći:

- **Poboljšanjem:** pokretljivosti i fleksibilnosti zglobova, u jačanju mišića, držanju tijela i ravnoteži.
- **Smanjivanjem:** bolova, umora, zategnutosti mišića i stresa.

Isto toliko važno, fizička aktivnost će povoljno utjecati na vaše opće zdravlje. Fizička aktivnost će poboljšati rad srca i pluća, jačinu kostiju, smanjiti tjelesnu težinu i rizik od oboljenja kao što je dijabetes.

Fizička aktivnost je blagotvorna i za dobar san, razinu energije i mentalno stanje.

Kakve vježbe trebam raditi?

Prije nego što počnete vježbati, važno je pitati liječnika i tim zdravstvenih djelatnika koji će vam pomoći sastaviti odgovarajući program i odabrati najbolje aktivnosti za vas. Uglavnom, najbolje vrste aktivnosti su one koje ne opterećuju zglobove, tj. aktivnosti koje ne stavljaju veliki teret ili pritisak na zglobove, uključujući:

Primjeri aktivnosti koje niskog opterećenja uključuju:

- hodanje
- vježbe u vodi, kao što je hidroterapija (s fizioterapeutom), plivanje ili sati vježbi u vodi (pogledajte informativni list o Vježbama u vodi)
- trening za stjecanje snage
- tai chi (pogledajte informativni list o Tai chi)
- joga i pilates
- vožnja bicikla
- ples.

Koliko trebam vježbati?

Svi odrasli u Australiji trebaju pokušati baviti se fizičkim aktivnostima po 30 minuta skoro svaki dan u tjednu. Možete se baviti aktivnostima 30 minuta odjednom ili kombinirati nekoliko kraćih perioda vježbanja. Ako imate artritis i neko vrijeme niste vježbali, možda ćete na početku trebati raditi vježbe kraće vrijeme i postupno ih povećavati. Ne zaboravite

Broj telefona lokalnog Ureda za artritis (Arthritis Office): **1800 011 041** ili posjetite **www.arthritisaustralia.com.au**

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

da se aktivnosti, kao što su rad u vrtu, igranje s kućnim ljubimcima ili korišćenje stuba umjesto dizala, također računaju u vježbe.

Kako ću znati da li sam pretjerao/la s vježbama?

Teško je predvidjeti kako će vaše tijelo reagirati na nove aktivnosti. Najvažnije je slušati svoje tijelo. Uopćeni vodič su 'dvočasovni bolovi' – ako imate dodatne ili neuobičajene bolove dulje od dva sata nakon vježbanja, to znači da ste pretjerali s vježbanjem. Sljedeći put kad budete vježbali, usporite ili vježbajte manje. Razgovarajte s fizioterapeutom ili fiziologom za vježbanje ako uporno imate bolove nakon vježbanja.

Da li trebam vježbati unatoč bolovima?

Ne. Trebate prestati s vježbanjem ako vam uzrokuje neuobičajene bolove ili povećava bolove iznad normalne razine boli. Ako vježbate usprkos toj vrsti bola, možete se povrijediti ili pogoršati simptome artritisa. (Pažnja: mnoge osobe koje boluju od artritisa imaju stalno određene bolove. To nije razlog za izbjegavanje vježbi. Trebate prestati samo onda ako tijekom vježbanja osjećate dodatne bolove ili neuobičajene bolove).

Prijedlozi za bezbjednost

- Razgovarajte sa svojim liječnikom i/ili zdravstvenim stručnjakom prije nego što počnete program vježbi. Fizioterapeut ili fiziolog za vježbanje vam može preporučiti bezbjedne vježbe i osigurati da pravilno radite vježbe kako bi se spriječile povrede.
- Trebat ćete se više odmarati, a manje vježbati kad vam artritis 'plane', tj. u periodu povećanih bolova i ukočenosti. Nemojte žustro vježbati zglob koji je crven, vruć, otečen ili bolan.
- Uvijek postupno povećavajte broj vježbi. Kada tek počnete vježbati, uradite manje vježbi nego što mislite da možete. Ako to dobro podnesete, sljedećeg puta uradite malo više i tako postupno povećavajte.
- Uvijek počnite vježbati blagim pokretima za zagrijavanje tijela i zglobova. To će pomoći u sprečavanju bolova i povreda tijekom vježbanja.
- Na kraju vježbanja se rashladite blagim pokretima i rastezanjem. To će pomoći u sprečavanju mišićnih bolova i ukočenosti sljedećeg dana.

ZA VIŠE INFORMATIVNIH LISTOVA O ARTRITISU OBRATITE SE LOKALNOM UREDU ZA ARTRITIS.

Redovita fizička aktivnost jedan je od najboljih tretmana za artritis.
Zdrava, uravnotežena ishrana najbolja je ishrana za artritis.

© Autorsko pravo Arthritis Australia u veljači 2014. Recenziju svibnja 2015. **Izvor:** Potpuni popis bibliografije korišćene za kompilaciju ovog informativnog lista možete dobiti od lokalnog Ureda za artritis. Australska mreža liječnika opće prakse (Australian General Practice Network), Australska udruga fizioterapeuta (Australian Physiotherapy Association), Australska udruga bolničara za liječničke ordinacije (Australian Practice Nurses Association), Farmaceutska udruga Australije (Pharmaceutical Society of Australia) i Kraljevski australski koledž liječnika opće prakse (Royal Australian College of General Practitioners) su doprinijeli izradi ovog informativnog lista. Ovaj projekat je financirala Vlada Australije, Ministarstvo zdravstva (Department of Health).

Ne snosimo odgovornost: Ovaj informativni list je izdao Artritis Australija samo u informativne svrhe, te on ne zamjenjuje savjet liječnika.