

VID

www.morelaokulisti.si

STRO

03

MAREC 2011

MILAN TAROT:
Ne samo prihodnost,
zdaj vidim tudi sedanjost

Rešitev tudi za tiste
Z VISOKO DIOPTRIJJO

NOVA BUTIČNA OPTIKA
v centru Ljubljane



Morela

Popoln vid

Impression FreeSign®
Največje možno vidno polje



- Edina stekla na svetu, ki so prilagojena Vašim osebnim potrebam in navadam gledanja
- Obdobja prilagajanja ni- stekla so prilagojena Vam in ne obratno
- Slika je čista, brez izkrivljenih podob, kot pri navadnih enožariščnih steklih
- Sproščeno gledanje omogoča delovno uspešnost skozi ves dan

Multigressiv MyView®
Veliko vidno polje



- Optimizirana za Vaše osebne potrebe gledanja
- Oči se takoj prilagodijo- izvrsten vid že v trenutku, ko nadenete očala
- Pri gledanju na blizu je upoštevano naravno premikanje oči

Običajna progresivna stekla
Udobno vidno polje



- Neprekinjen vid za blizu in daleč, brez neprivlačne sredinske črte



Aveo.

Dodatna možnost za sproščen vid.

Aveo je odgovor na vse posebne potrebe vida današnjega časa. Brez prenosnikov, Smartphon-ov, navigacijskih sistemov ali elektronskih knjig si našega vsakdana ne moremo več predstavljati, ob tem pa vse naštetu našim očem predstavlja velik stres. Ravno ob pogosti menjavi različnih razdalj vidnega polja nudi Aveo bistveno večjo sproščenost vsakemu aktivnemu uporabniku očal do 45 let.

ColorMatic IQ®

Nova generacija fotoobčutljivih stekel.

Komu so namenjena ?

Stekla ColorMatic IQ® ...

... so namenjena vsem aktivnim uporabnikom očal z visokimi pričakovanji glede kakovosti in estetike, ki cenijo udoben vid brez bleščavosti v vseh okoliščinah – z očali, ki mislijo namesto njih.

ColorMatic IQ® je tudi idealen sopotnik za navdušence na prostem, ki radi preživljajo prosti čas v naravi, a pri tem ne želijo nositi s sabo več parov očal.



Uvodnik



Po boljši vid v butik

Širitev naše dejavnosti na področje optike smo zastavili ambiciozno. V novi prestižni butični optiki MOOP – Morela optiki v središču Ljubljane želimo vam, našim strankam, poleg kakovostnih očal priznanih znamk ponuditi tudi nadstandardne optične in okulistične storitve, po katerih smo kot ambulantna že znani.

V tej številki pišemo tudi o možnostih trajne odprave visokih dioptrij z vstavitvijo fakične znotrajočesne leče in o bolezni roženice, imenovani keratokonus, katere napredovanje lahko v veliko primerih uspešno ustavimo s preprostim ambulantnim posegom. Ne spreglejte tudi zanimivih intervjujev; izkušnje iz prve roke so vedno koristne.

Mag. Kristina Mikek,
dr. med., spec. oftalmologije

Vsebina



14

**BUTIČNA OPTIKA
V SREDIŠČU LJUBLJANE**

IZDAJATELJA:

Morela okulisti d.o.o. in
Artros d.o.o.

ODGOVORNA UREDNICA:

Damjana Franetič
dfranetic@morelaokulisti.si

IZVRŠNI UREDNIK:

mag. Nenad Senić
nenad.senic@p-m.si

IDEJNA IN
OBlikovna ZASNOVA TER
UREDNIŠTVO IN PRODUKCIJA:

PM, poslovni mediji d.o.o.
www.p-m.si

TISK:

Špes, Novo mesto

DATUM NATISA:

Marec 2011

NAKLADA:

10.000 izvodov

ŠTEVILKA:

3/2011

CENTER ZA OČESNO
REFRAKTIVNO KIRURGIJO
MORELA OKULISTI JE
Z NAMENOM ZAGOTAVLJANJA
NAJVIŠJIH STANDARDOV
KAKOVOSTI PRIDOBIL
CERTIFIKAT ISO 9001:2000.



12

POPOTNIK FRANC ŽLAHTIČ
Čakam še na presaditev druge roženice.



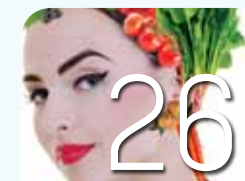
08

MILAN TAROT
SEDANJOST
VIDI DRUGAČE



22

BULJIM V LJUDI,
KI NOSIJO OČALA



26

9 ŽIVIL
ZA ZDRAVO OKO

04

REŠITEV
TUDI ZA TISTE
Z VISOKO DIOPTRIJO

11

NAD OBOLLENJE
OČESNE ROŽENICE

20

OPTIČNE
MODNE KREACIJE

24

MANJ SOLZ BOLI

KJE NAS NAJDETE

Morela okulisti, Tehnološki park 21, 1000 Ljubljana-Brdo
telefon: (01) 51 02 340, e-pošta: info@morelaokulisti.si, spletna stran: www.morelaokulisti.si

Rešitev tudi za tiste z visoko dioptrijo



Mag. Kristina Mikek, dr. med., spec. oftalmologije

Včasih po naključju slišim koga, kako razlaga, da mu niso mogli opraviti operacije za korekcijo dioptrije, ker je imel previsoko dioptrijo. Pa v resnici ni tako. Pri visoki dioptriji ali pri ljudeh, pri katerih preiskave pokažejo, da imajo pretanko roženico, se odločimo za operacijo z vstavitvijo znotrajočesne fakične leče.

Nova, varna in zelo učinkovita

Intenzivni razvoj in raziskave na področju fakičnih leč v zadnjih letih so omogočili hitro širjenje uporabnosti teh leč za odpravo visokih dioptrij pri mladih. Izpopolnitev oblike in tudi materialov je pomembno pripomogla k njihovi varnosti in zmanjšanju invazivnosti posegov.

Zadnja novost na področju znotrajočesnih leč je **fakična leča AcrySof Chachet**, ki smo jo v Sloveniji začeli prvi vstavljati prav v našem očesnem centru pred dobrim letom dni. Najnovejši izsledki raziskav o uporabi so pokazali, da je leča varna in zelo učinkovita pri odpravi visokih dioptrij. Rezultate, dosežene s to lečo v našem centru, smo nedavno predstavili na strokovnem srečanju slovenskih oftalmologov in potrjujejo že znane izsledke tujih študij. To je izredno mehka fleksibilna znotrajočesna leča, ki ne potrebuje agresivne fiksacije na šarenico in je tako očesu prijazna. Zaradi njene fleksibilnosti je možna vstavev skozi zelo droben rez, dodatno varnost pa zagotavlja še dejstvo, da je takšna operacija reverzibilna. Če so potrebni kasnejši posegi na očesu, denimo zaradi sive mrene v starosti, lahko takšno lečo brez večjih težav odstranimo.

Pri tej operaciji v oko pred naravno lečo vstavimo še umetno znotrajočesno lečo in tako korigiramo dioptrijo. Ker naravne leče ne odstranimo, oko ohrani sposobnost prilagajanja vida na daljavo in bližino. Poseg je primeren za ljudi z visoko dioptrijo – to je dioptrija, višja od minus 9. Starostno pa je omejena do okrog 40. leta. V tem starostnem obdobju se namreč pri vseh nas začne pojavljati starostna daljnovidnost. Zato se pri kandidatih po 40. letu starosti raje odločamo za operacijo, ki je zelo podobna operaciji sive mrene, le da je leča narejena tako, da posameznika osvobodijo očal za daljavo in bližino.

20 od 30 minut dolg neboleč poseg

Pred odločitvijo za operacijo pa je zelo pomemben podroben pregled. Preverimo, ali je oko zdravo, in naredimo natančne meritve, glede na katere nato določimo, kakšna znotrajočesna leča bi bila najbolj ustrezna.

Operacija poteka ambulantno v lokalni anesteziji: oko ohromimo samo z anestetičnimi kapljicami in praviloma ne boli. Poseg traja približno 20 do 30 minut. Vedno najprej operiramo eno oko in šele čez teden ali dva še drugo.

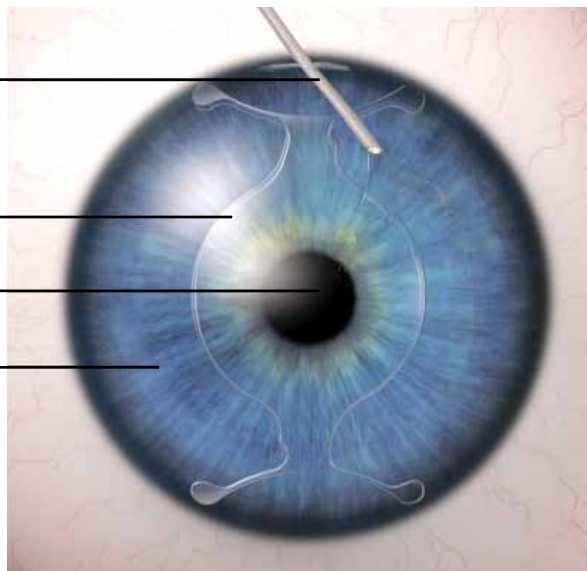
Mikrokirurški inštrument, uporabljen med vstavitvijo leče

Fakična leča

Zenica

Šarenica

Vstavitev znotrajočesne leče



Preiskava s spekularnim mikroskopom, ki se izvede pred operacijo.

Že naslednji dan brez očal

Po operaciji pacient vsaj še nekaj ur ostane v naših prostorih za okrevanje zaradi kontrole očesnega tlaka. Zelo pomembno je, da po posegu natančno upošteva navodila očesnega kirurga glede očesne terapije. Sicer pa že dan po operaciji vidi brez očal.

Navadno svetujemo, da si pacient za okrevanje vzame vsaj teden dni časa. Najbolj enostavno je, da si po operaciji enega očesa v drugo še neoperirano vstavi kontaktno lečo.

Vsem, ki so imeli operacijo s fakično znotrajočesno lečo, svetujemo, da se vsaj enkrat na leto naročijo na očesni pregled, kjer je še posebno pomembno, da se s spekularnim mikroskopom določi število endotelnih celic.

Morela okulisti
facebook

Več kot 600.000 Slovencev je že na družbenem omrežju Facebook. Tudi Center za očesno refraktivno kirurgijo Morela okulisti ne manjka. Postanite oboževalci naše strani na Facebooku. Pomagajte nam zbrati prvih tisoč oboževalcev.

Katera znotrajočesna leča je prava zame?



Fakično znotrajočesno lečo vstavimo v sprednji prekat v očesu. Njihov namen je korigirati nepravilno lomnost roženice in naravne očesne leče. Ob tem omogoča ohranitev naravne očesne leče in s tem tudi akomodacije. Primerna je za paciente do 40. leta starosti, ki imajo še ohranjeno naravno sposobnost akomodacije in dovolj globok sprednji očesni prekat, ki dovoljuje vstavev takšne leče. Poleg tega mora imeti pacient zdravo roženico s primerno gostoto endotelnih celic, ki prekrivajo zadnjo stran roženice.

Znotrajočesna kontaktna leča ICL se vstavi za šarenico, neposredno na naravno znotrajočesno lečo. Prav tako omogoča ohranitev naravne očesne leče in s tem akomodacije. To lečo je mogoče uporabiti tudi pri pacientih s plitvejšim sprednjim očesnim prekatom in manjšo gostoto endotelnih celic na zadnji površini roženice.

Monofokalna znotrajočesna leča se uporablja pri standardni operaciji sive mrene. Z njo nadomestimo zamotnjeno naravno očesno lečo. Omogoča nam oster pogled na daljavo, za gledanje na bližino pa so potrebna očala. Pacient po vstavitvi takšne leče nima sposobnosti akomodacije.

Torično znotrajočesno lečo lahko uporabimo pri pacientih s sivo mreno, ki imajo poleg tega še astigmatizem. Po operaciji ne potrebujejo več očal s cilindri, saj na daljavo vidijo ostro, še vedno pa so potrebna očala na bližino.

Multifokalna znotrajočesna leča prav tako nadomesti naravno očesno lečo. Uporabimo jo lahko pri pacientih s sivo mreno in tudi pri tistih, ki jih moti izguba bližinskega vida in bi se želeli znebiti očal za branje. Ta leča omogoča ponovno vzpostavitev očesne akomodacije in tako oster pogled na bližino in daljavo.

Koliko časa po posegu smem...

»Poseg laserske odprave dioptrije praviloma izvedemo na obeh očesih hkrati, saj tako zmanjšamo število obiskov v ambulantni in bistveno skrajšamo celotni čas zdravljenja,« pravi Kristina Mikek, specialistka oftalmologije v centru Morela okulisti. Kaj pa po posegu? Koliko časa traja okrevanje? Kdaj lahko spet telovadimo, tečemo, delamo? Sledi nekaj odgovorov, ki bodo marsikoga presenetili.



Fitnes – 2–3 dni po posegu



Tek – 2–3 dni po posegu



Prve dni po posegu se izogibajte daljšemu gledanju televizije.



Dejavnosti v naravi – uporabljajte kakovostna sončna očala.

Po operaciji se lahko pojavi določeno nelagodje ali draženje v očesu, ki ga odpravite s kapljicami ali tabletami proti bolečinam. Večina bolnikov vidi dobro že v treh do štirih dneh po operaciji. Dokončno se vidna ostrina stabilizira v treh mesecih po posegu.



Kolesarjenje – vsaj 7 dni po posegu



Plavanje – vsaj 7 dni po posegu



Prve dni po posegu se izogibajte čezmernemu branju.



Prve dni po posegu se izogibajte delu z računalnikom.

Zdaj vidim veliko bolje

Težave, s katerimi se srečujejo ljudje z refraktivnimi motnjami vida, so zelo različne. Vsem pa je skupno, da jim je neodvisnost od očal prinesla povsem novo kakovost v življenju. Štirje Slovenci so nam zaupali svojo zgodbo.



Tomaž Sitar, ekonomist

»Pred laserskim posegom sem izvedel, da je kakovost vida po operaciji rahlo slabša od vida s pomočjo kontaktnih leč. Vseeno pa je operacija po novi metodi SBK uspela tako dobro, da je moj vid po korekciji bistveno boljši, kot sem pričakoval – tudi boljši od vida z lečami. Najboljše od vsega pa je to, da med posegom in po njem nisem čutil nikakršnih bolečin. Pravzaprav sem spoznal, da je mnogo bolj zoprno uporabljati kontaktne leče, ki so tujek v očesu in včasih med uporabo režejo in skelijo. Težava torej ni bila operacija, ki je potekala povsem brez bolečin, temveč pogosta uporaba kontaktnih leč.«



Maja Čanžek Ribič, poslovna ženska

»Leče sem začela nositi pred 10 leti, ko sem vodila aerobiko in nisem videla vseh vadečih. Očal se nisem mogla navaditi, še posebno so me ovirala na potovanjih. Lani sem dobila vnetje na očeh in leč nisem mogla več nositi. Pika na i je bila, ko sem na potovanju izgubila nova očala. Šla sem na pregled k Morela okulistom in takoj so me prepričali s prijaznostjo in strokovnostjo. Postopek mi je bil natanko razložen pred operacijo in tudi med operacijo mi je Kristina Mikek opisovala postopek, tako da sem bila brez strahu. Operacija je hitra in neboleča in vid se mi je takoj popravil. Bolečine sem čutila samo do večera. Naravnost fantastično!«

Dejan Božulič, elektroinženir

»Po laserski korekciji dioptrije sem se lahko še bolj posvetil športu in se končno odločil tudi za potapljanje. Za ta šport je odličen vid bistvenega pomena, predvsem zaradi varnosti. Kaj vse zamujamo! Odličen pogled na koralni greben, igranje košarke brez motečih optičnih pripomočkov, vaterpolo ... In to brez skrbi, enostavno praktično. Res super. Jaz sem o tej operaciji razmišljal kar nekaj časa. Danes mi je žal, da se za ta korak nisem odločil že prej. Televizijo sem normalno gledal že tri ure po operaciji. Drugi dan sem lahko že vozil avto in se na kontrolo odpeljal kar sam. Tretji dan sem bil že v službi. Mene so Morela okulisti prepričali. So izjemno prijazni in nadvse profesionalni. Še enkrat hvala celotni ekipi!«



Aleksander Stepanović, zdravnik

»Za lasersko operacijo oči sem se odločil, ker so bila očala sila nepraktična. Slika je bila zaradi visoke dioptrije pomanjšana in popačena, stekla so se pogosto umazala, okvirje pa je hitro načel zob časa. Kontaktne leče sem sicer uporabljal pri športnih dejavnostih v prostem času, vsakodnevno vstavljanje pa se mi je zdelo preveč zamudno, saj po navadi ravno zjutraj čas najhitreje teče. Operativni poseg je minil hitro in brez zapletov, že po treh dneh sem šel nazaj na delo. Vid je zdaj odličen, presenečen sem, kako dobro vidim denimo pri vožnji ponoči v deževnem vremenu, kjer se mi je prej vse bleščalo.«

YouTube

Kako potekajo refraktivne operacije, kdo jih izvaja in kako so te izboljšale življenje pacientom, si lahko pogledate na novem kanalu Morela okulisti na www.youtube.com.

Ne samo prihodnost, zdaj vidim tudi sedanjost

Urša Henigman

Milan Radonjić je na Balkanu, pa tudi v Sloveniji, bolj znan kot Milan Tarot. V svoji oddaji gledalcem s pogledom v karte rešuje probleme na včasih zelo kontroverzen način. Vendar je strokovnjak svojega poklica, izšolan tarotolog, ki je s svojim znanjem pomagal že mnogim ljudem. S pogledom v prihodnost Milan nikoli ni imel težav, od letošnje laserske operacije oči dalje pa brez očal zelo dobro vidi tudi sedanjost.

Kaj je vaš »vid« za vpogled v prihodnost?

Prihodnost lahko vidim skozi karte, te so moj kanal. Brez njih prihodnji razvoj dogodkov vidim samo okvirno, s kartami lahko preberem tudi detajle.

Duhovne oči vam očitno dobro služijo, s fizičnimi pa ste imeli kar nekaj težav, kajne?

Res je, že 26 let nosim očala, moj vid pa se je v tem obdobju poslabšal z dioptrije minus dve do dioptrije minus štiri. Vendar me ta še ni toliko motila, kot me je motilo dejstvo, da me je zaradi očal vsak večer bolela glava za ušesi, ne glede na to, da sem preizkusil veliko okvirjev, izdelanih iz najbolj lahkih in kakovostnih materialov.

Pred kratkim ste imeli operacijo oči in tako dokončno odpravili svojo dioptrijo. Se je bilo za poseg težko odločiti?

Seveda, oči imamo samo ene in to je tako kot z operacijo na srcu. Tega človek ne zaupa vsakemu. Ne moreš si izbrati nekoga iz oglasnega letaka in pustiti, da dela na tvojih očeh. Sploh pa ne v Beogradu, kjer ni nobenega nadzora in bi, če malo pretiravam, kliniko za takšne operacije lahko odprl tudi mesar. Imam tudi slabo izkušnjo, ko mi je zdravnik iz javnega zdravstva pred leti napačno določil dioptrijo. Zaradi uporabe očal z neustrezno dioptrijo se mi je vid občutno poslabšal. Izgubil sem zaupanje.

Ste pred operacijo pogledali tudi v karte?

Sem, seveda sem pogledal in videl, da bo vse v redu. (smeh)

Zakaj ste izbrali ravno center Morela okulisti?

Če povem po pravici, sem najprej pomislil na njih, ker je podobno operacijo pri njih prestal moj prijatelj. Potem pa sem zaupanje pridobil tudi zaradi zdravnikov. Kristina Mikek mi je podrobno razložila potek operacije in

odgovorila na vsa moja vprašanja, kajti moja predstava o laserju je bila, da mi bo nekdo z njim »streljal« v oči ...

Pa ni bilo tako hudo, a ne?

Ne, daleč od tega. Operacija je potekala tako, da sem ležal in najprej videl samo nekakšne kroge – zelen krog, štiri rdeče kroge in ob strani bele lučke. Gledal sem torej v ta nekakšni semafor, se poskušal sprostiti, ker, priznam, sem še vedno čakal laser, streljanje in bolečino. Zdravnica me je ves čas sproščala in me pripravila na tistih deset sekund, ko je res prišel na vrsto laser in ko nisem videl nič, pa tudi čutil ne. Za to operacijo je potrebna predvsem psihična priprava in meni je zelo pomagalo, da me je zdravnica ves čas spodbujala.

Operacija fizično torej ni boleča, težko pa je premagati strah?

Težko je nekomu zaupati svoje oči. Ljudje si operacije z laserjem ne znajo predstavljati in jih je strah, tako kot nas je strah vsega, česar ne poznamo. Če bi ljudem nekako razložili, da je vsa operacija pravzaprav gledanje v kroge, bi bilo zagotovo lažje.

Je operacija vplivala tudi na vašo jasnovidnost?

Po operaciji, če verjamete ali ne, bolje vidim tudi v karte. Kot bi se mi z operacijo očistilo tudi astralno telo, kar daje jasnejši vpogled in večjo moč. Opazil sem tudi, da bolj ljubim svojo drago, ne vem, zakaj. (smeh)

Kdo je pravzaprav Milan Tarot, ki v kontroverznih televizijskih šovih v kartah prebere tudi nasvet, da bo ženska zanosila, če bo en teden brala Ostržka. Tega najbrž ne gre jemati resno. Ali pač?

Milan Tarot je oddaja, v kateri odgovarjam na vprašanja gledalcev. Načeloma je bila oddaja mišljena resno, vendar ljudje postavljajo vprašanja, na katera po televiziji ni možno odgovoriti, ker je potreben stik v živo, zato včasih dajem kontroverzne odgovore. Tudi zato, ker

Glade ljubezni me v glavnem sprašujejo ženske, ki iščejo bližnjico, po kateri bi ujele milijarderja.

se je pokazalo, da so takšni odgovori do 50-krat bolj gledani kot normalni. Ta oddaja je tako postala nekakšen šov. (smeh)

Ali resnični Milan res vidi prihodnost?

Res. Sem izobražen tarotolog. Sem poznavalec kabale, ezoterične astrologije, kaldejske numerologije, zgodovine in mitologije, kar si lahko preberete na moji spletni strani. Ko me ljudje poiščejo z resno težavo in ko gledam v karte na štiri oči, dobite popolnoma resen vpogled v razvoj situacije.

Kaj vas ljudje največkrat sprašujejo?

Največ ljudi zanima zdravje, 50 odstotkov vprašanj je s tega področja, sledijo vprašanja glede denarja, veliko manj je vprašanj glede ljubezni. To v glavnem sprašujejo ženske, ki iščejo bližnjico, po kateri bi ujele milijarderja.

Kaj pa najbolj bizarna vprašanja?

Ne boste verjeli, ampak ljudje mi prinesejo zemljevide, recimo iz rimskih časov – zadnjič mi je nekdo prinesel celo zemljevid Atile, hunskega vojskovodje – in me sprašujejo o skritih zakladih, kot v srednjem veku.

Bi bilo možno s kakšno »operacijo« doseči tudi, da bi ljudje postali jasnovidni?

Edina »operacija«, ki lahko pomaga odpreti duhovne oči, je delo in učenje v tej smeri. Za to pa je potreben tudi odprt um. Marsikdo ima glede tega predsodke in takim je težko sploh kaj razložiti.

Več o Milanu Tarotu
na www.milantarot.com.

Temeljit vpogled v očesno ozadje



Asist. dr. sc. Petra Popović, dr. med., spec. oftalmologije

Zadnja leta se pri diagnozi očesnih bolezni izvaja tudi preiskava z optično koherentno tomografijo (OCT). Pravzaprav si brez nje temeljitega pregleda očesa skorajda ne moremo več zamišljati.

Preiskava temelji na različni odbojnosti tkiv za koherentno svetlobo. Sloje mrežnice, pigmentnega epitela in žilnice prikaže v prerezu z ločljivostjo le nekaj mikrometrov, kar je skoraj primerljivo histološkemu prerezu tkiva. Aparat v zelo kratkem času napravi serijo več tisoč prerezov in sestavi tridimenzionalno sliko želenega predela, izračuna debeline posameznih slojev mrežnice in prostornino bolezenskih sprememb.

OCT uporabljamo predvsem pri diagnostiki in zdravljenju bolezni mrežnice in njenega stika s steklovino, v zadnjem času pa tudi pri obravnavi glavkoma in patologije sprednjega očesnega segmenta.

Kako poteka slikanje z OCT

Preiskava z OCT je enostavna, hitra, natančna, ponovljiva in prijazna do bolnika. Napravimo jo pri sedečem bolniku, ki je z brado in čelom naslonjen na poseben nastavek, pogled pa ima usmerjen naravnost v središčno točko, ki služi fiksaciji. Operater na zaslonu opazuje sliko očesnega ozadja in označi želeno

področje skeniranja. Preiskava traja le nekaj minut in jo izvajamo tudi pri otrocih. Širjenje zenic navadno ni potrebno.

Zanesljivo spremljanje zdravljenja

Posnetke hranimo na digitalnih medijih, ki omogočajo natančno primerjavo večkratnih meritev in arhiviranje, kar je zelo pomembno pri spremljanju poteka bolezni in uspešnosti zdravljenja. Velika prednost slikanja z OCT je tudi v tem, da mrežnico lahko analiziramo tudi, ko optični mediji niso povsem prozorni, denimo pri sivi mreni, motnjah v steklovini ali po operacijah, ko oko napolnimo s silikonom.

OCT je prinesel veliko koristi

Razvoj OCT je poglobil naše znanje o zgradbi mrežnice in patofiziologiji nekaterih bolezenskih stanj. Spremenil je naše razumevanje poteka očesnih bolezni in omogočil boljše spremljanje učinkov zdravljenja. Z OCT lahko prepoznavamo dele mrežnice, ki jih s prostim očesom ne vidimo, in ugotavljamo očesno patologijo, ki je prej nismo poznali. Zaradi novih informacij, pridobljenih z OCT, so se spremenile indikacije za vitreoretinalne posege. Zato je danes slikanje z OCT standardna preiskava pri obravnavi bolnikov s spremembami na očesnem ozadju.



Topcon 3D OCT-2000 omogoča boljše razumevanje in ponazoritev kompleksnih obolenj oči.

Nad obolenje očesne roženice



Mag. Kristina Mikek, dr. med., spec. oftalmologije

V Evropi za roženičnim keratokonusom, obolenjem očesne roženice, zboli okrog 45 tisoč ljudi na leto. Napredovanje bolezni lahko upočasnimo, v nekaterih primerih tudi preprečimo, z metodo UV cross-linking.

Metoda UV cross-linking je navzkrižno povezovanje kolagenskih vlaken roženice pod vplivom ultravijoličnih žarkov. S pomočjo ultravijoličnih žarkov A in posebne raztopine vitamina B2 (riboflavina) sprožimo kemijsko reakcijo, pri kateri se tvorijo nove prečne povezave med vlakni kolagena v roženici. Roženica postane bolj toga in biomehanično stabilna, kar prepreči razvoj nepravilnega izbočenja ali ustavi njegovo napredovanje.

Namen in cilj zdravljenja

Pri zgodnjih oblikah bolezni poskušamo ohraniti tako ostrino vida, s katero je pacient s keratokonusom še zadovoljen. Pri nekaterih pacientih z zgodnjo obliko bolezni se lahko vid po zdravljenju tudi izboljša.

Pri napredovalem keratokonusu s tem zdravljenjem poskušamo upočasniti napredovanje bolezni in tako čim bolj odložiti presaditev roženice – keratoplastiko. Dosedanje raziskave – prve

klinične študije so se začele izvajati pred 14 leti – potrjujejo, da je ob pravilnih indikacijah metoda varna in lahko ustavi ali pomembno upočasnjuje napredovanje keratokonusa.

Kakšen bo vid po operaciji, je odvisno predvsem od stopnje prizadetosti roženice. Ostane lahko nespremenjen, lahko se nekoliko izboljša, pri napredovalem keratokonusu se lahko tudi poslabša. Pomembno je vedeti, da se prvi rezultati zdravljenja pokažejo šele po osmih tednih, dokončna ocena uspešnosti zdravljenja pa je možna šele po letu ali dveh.

Rehabilitacija vida

Pomembno je poudariti, da gre za prvo klinično priznano terapijo za zdravljenje keratokonusa doslej in da s tem posegom ne izboljšamo vida. Ko želimo pacientom s keratokonusom izboljšati vid, govorimo o procesu rehabilitacije vida. Ena od najbolj enostavnih metod izboljšanja vida so očala, a ta pri takih pacientih le redko pridejo v poštev, ker jih težko prenašajo. Velikokrat pa po takem zdravljenju bolniki s keratokonusom lažje prenašajo poltrde kontaktne leče, ki jih pred tem niso mogli nositi.

Med kirurškimi postopki rehabilitacije vida je pri bolnikih s stabilnim keratokonusom primerna laserska korekcija. Druga metoda pa je vstavev fakične znotrajočesne leče, s katero je pri bolnikih s keratokonusom prav tako mogoče korigirati dioptrijo. Pri vseh tehnikah moramo imeti realna pričakovanja,



Aparat, ki oddaja UV-svetlobo za obsevanje roženice.

Kaj je roženični keratokonus

Roženični keratokonus je degenerativno nevnetno obolenje, ki se najpogosteje pojavi v starosti od 20. do 40. leta. Vzrok še ni povsem znan, domneva se, da gre za genetsko pogojeno obolenje. Pogosteje se pojavi pri ljudeh, ki so se več let drgnili po očeh zaradi alergijskih bolezni.

Znamenja bolezni

Pri tej bolezni očesna roženica (prozoren sprednji del očesa, skozi katerega gledamo) postaja vedno tanjša in se zaradi tega nepravilno izboči. Izbočenje roženice ima za posledico slabšanje vida, včasih se pojavi dvojni vid pri gledanju z enim očesom, nekateri opisujejo bleščanje in občutljivost za svetlobo.

Postavitev diagnoze

Diagnozo keratokonus postavimo s preiskovalnimi metodami, kot sta topografija in pahimetrija roženice, pri katerih računalniško posnamemo površino roženice. S preiskavami lahko ugotovimo stadij in napredovanje bolezni. Priporočljivo je, da te preiskave ponavljamo in tako sledimo poteku bolezni. Za natančno opravljeno preiskavo je pomembno, da pacient pred tem vsaj teden do dva ne nosi poltrdih kontaktnih leč. Te namreč pritiskajo na površino roženice in jo spremenijo ter stanjšajo do te mere, da je rezultat preiskave neuporaben.

ker imamo opravka s komplicirano dioptrijo pri keratokonusu, ki jo je mogoče v velikih primerih le delno korigirati, a kljub temu izboljšati vid.

Za več informacij o zdravljenju roženičnega keratokonusa pokličite center Morela okulisti (01) 51 02 340.

Inja Jurič

Strokovnjak z doktorskim nazivom s področja energetike, za katerim pa je že 24 let dela na elektroinštitutu, kjer je aktivno sooblikoval slovensko energetsko politiko. V prostem času je popotnik in tudi ustanovitelj društva Roženica – društva ljudi s keratokonusom, med katere sodi tudi sam. Zaupal nam je, da je uspešno prestal presaditev ene roženice, na drugo pa še čaka.

Franc Žlahtič

Foto: Mateja Jordović Potočnik

Keratokonius je obolenje roženice, za katero je značilna stožčasta oblika namesto običajne okrogle, zato ljudje s to hibo nosijo posebne korekcijske leče, sčasoma pa jih čaka presaditev roženice, saj korekcija z lečami ni več možna. S posegom, imenovanim keratoplastika, človeku zamenjajo roženico, ki jo dobijo od mrtvega darovalca.

A pridobitev soglasja od svojcev darovalca je velikokrat težava. »Oči so ogledalo duše, zato ljudje lažje dovolijo presaditev ledvice ali srca svojega bližnjega, najtežje pa presaditev oči,« pravi Franc Žlahtič, ki je doživel prvo presaditev pred natanko desetimi leti. Zdaj, ko sta uspešno vzpostavljena nacionalni register darovalcev in banka organov ter dobro sodelujemo z mednarodnimi bankami, se na roženico čaka nekaj mesecev, pred časom pa je bila čakalna doba nekaj let. Ravno zaradi težav in pomislekov, s katerimi se ubadajo ljudje s to hibo, je Franc Žlahtič pred štirimi leti dal pobudo za ustanovitev društva Roženica, ki se ukvarja predvsem z ozaveščanjem in pomočjo ljudem s to težavo.

Sodelovanje z najboljšimi

Pri delu v društvu se srečuje z najboljšimi v tem poslu in tako je prišel v stik tudi z Morela okulisti, ki so po njegovem mnenju poleg specialistov v ljubljanskem kliničnem centru najboljši na svojem področju. Članom društva svetujejo predvsem s koristnimi nasveti o operaciji in nadaljnjem poteku zdravljenja. Pred desetimi leti, ko je Franc Žlahtič dobil novo roženico, je dr. Vladimiru Pfaiferju, ki ga je operiral, asistiral Kristina Mikek. Ta je kasneje aktivno sodelovala tudi pri njegovi rehabilitaciji, ki se je zapletla; dobil je namreč zoprno okužbo, zaradi katere je moral nekaj časa jemati antibiotike, na srečo pa se je vse dobro izteklo.

Z roko v roki s Kristino Mikek

Iz tistih časov izvira tudi anekdota o tem, kako je potekalo njegovo spoznavanje z Mikekovo. Ko je nekaj let kasneje spoznal moža Kristine Mikek, Martina Mikeka, mu je povedal, da se je pred nekaj leti z roko v roki sprehajal z njegovo ženo okrog kliničnega centra. A mu je kaj hitro pojasnil, da je bilo to zato, ker je bil po operaciji nekaj časa

»Oči so ogledalo duše, zato ljudje lažje dovolijo presaditev ledvice ali srca svojega bližnjega, najtežje pa presaditev oči.«

njegov vid tako oslabljen, da mu je Mikekova pomagala pri prehodih iz ene v drugo stavbo kliničnega centra.

Izostreni drugi čuti

Dobra plat težav z očmi je po njegovem mnenju v tem, da se človeku izostrijo drugi čuti. »Zelo hitro prepoznam ljudi po njihovi hoji, zaznam njihovo razpoloženje in bolje slišim njihove besede,« pravi Franc Žlahtič, to pa mu je pomagalo tudi v stikih s politiki in gospodarstveniki, ko je vrsto let sodeloval pri pripravi dosjeja energetike za Slovenijo in vso Evropo ter nastopal na političnem parketu v Bruslju in Strasbourgu.

Po tem, ko je dobil novo roženico, so izostreni čuti ostali, hkrati pa se je zelo izboljšal njegov vid. Zato je svojemu kirurgu po operaciji povedal, da zdaj bolje vidi vse ženske okrog sebe, šefa pa še vedno bolj slabo, nam je razkril v smehu. Če bo vse po sreči, ga kmalu čaka nova presaditev, ki jo pričakuje z optimizmom, njegov telefon pa je ves čas ob njem, saj je takrat, ko se pojavi darovalec, treba ukrepati hitro.

Kljub temu pa to zanj ni ovira, da ne bi že dvakrat po dolgem in počez prepotoval Avstralije, pa tudi na svojih službenih poteh je videl že dobršen del sveta. Večino poti po Ljubljani premaga kar s kolesom, v prostem času se rad odpravi tudi smučat, plavat ali na sproščajoč tek na smučeh, če mu ostane kaj časa, pa se posveti leposlovju ali strokovni literaturi.

.....
Imate težave z vidom zaradi obolenja roženice? Pridružite se Roženici, društvu oseb s keratokonusom. Več o društvu najdete na www.rozenica.eu, kjer lahko izpolnete tudi pristopno prijavo.



Butična optika v središču Ljubljane

Od začetka decembra lani v pritličju Metalkine stavbe na Dalmatinovi 2 v Ljubljani domuje drugačna optika, kot smo jih vajeni. Po butiku vrhunskih očal in leč, kjer opravijo tudi brezplačen okulistični pregled, smo se sprehodili s fotografom Alexom Štokljem.



V optiki dajejo velik poudarek dobremu počutju strank, ki želijo nakupovati v mirnem in stilno urejenem prostoru.



Optika je specializirana za korekcijska očala, dioptrijske in kontaktne leče, sončna očala in druge optične pripomočke najbolj uglednih podjetij na svetu, ki so postavili standarde v industriji očesne optike: med njimi blagovne znamke Tag Heuer, Fred, Fabris Lane in Kenzo.



Edinstveno: paketi za uvajanje v nošenje kontaktnih leč

V novi optiki v središču Ljubljane MOOP ponujajo posebne pakete za uvajanje v nošenje kontaktnih leč. Optiki vam pokažejo, kako se leče vstavijo in kako se jih vzame iz očesa, razložijo pravila higijene in dajo druge informacije, ki jih potrebujejo začetniki. Na voljo pa imajo tudi paket za tiste, ki leče že nosijo. Nobena osvežitev znanja, povezana z našim zdravjem, ni odveč.

Za vsako stranko naročijo testne leče, ki jih pacient testira, in že po uri ali dveh se naredi prva kontrola vida in sedeža leče. Pri začetnikih so v paket vključene tri kontrole, za tiste, ki so leče že nosili, pa dve. Kontrole so zelo pomembne, saj se oko in dioptrija očesa spreminjata.

Obiščite MOOP na Dalmatinovi 2 v Ljubljani ali se naročite na brezplačen pregled na telefonsko številko (01) 62 04 312.

Optika je zaživela in je danes pomembna podpora dejavnosti družbi Morela okulist. Je pika na i sklopu storitev, ki predstavlja ne enega od temeljev našega delovanja, pač pa tudi našo največjo odgovornost.

Mag. Kristina Mikek,
dr.med., spec. oftalmologije

Električne sanje

Izjemno, ekstravagantno, nikoli prej videno – modna revija Electric Dreams z unikatno oblikovano svetlobno kolekcijo modne oblikovalke Mateje Benedetti, posebej pripravljeno za novo prestižno butično optiko MOOP.

Nova ljubljanska butična optika se je svojim potencialnim strankam predstavila na inovativen način, z modno revijo svetlobnih oblek EDEN, in tako z njimi vzpostavila odnos na različnih ravneh – skozi obleko, fotografijo, okvire očal, čustva, ki se zbudijo v človeku, ko pogleda kreacijo. Osvetliti pomeni narediti nekaj svetlejše ali vidnejše ozi-

roma narediti nekaj bolj razumljivo, bolj jasno. Električne sanje raziskujejo oba pomena besede osvetlitev. Kreacija ni samo obleka, je tudi umetniški svetlobni objekt.

Odprtju MOOP Morela je konec novembra lani v Unionski dvorani nazdravilo skoraj 500 povablencev iz sveta kulture, politike, gospodarstva in medijev.



Odprtju butične optike je nazdravilo 500 povablencev.



Slovenski oblikovalski duo Eric Maj Potočnik in Matjaž Plošnjak, ustvarjalca znamke MEM Couture.



Gledališka in filmska legenda Demeter Bitenc s svojo Majdo.



Medicina in moda - zadetek v polno: Kristina Mikek, Morela okulisti (v črni obleki), poleg nje na desni kreatorka kolekcije MOOP - elektronske sanje, Mateja Benedetti.



Dr. Vesna Morela in mag. Kristina Mikek - mati in hči, srce centra Morela okulisti.



Foto: Saša Hes

Optične modne kreacije

Saša Mesarić

Ob ogledu kolekcije MOOP – Elektronske sanje smo ostali brez besed, videno nas je za nekaj trenutkov povsem prevzelo. Nato pa: »Mateja Benedetti je ustvarjalka z osupljivo domišljijo!« Res je, ob pogledu na osem dovršenih kreacij ni drugega vprašanja kot le, kaj jo je vodilo pri ustvarjanju.

Temeljno izhodišče je bil vid, vidni spekter. Tisto, kar oko zaznava, je na prvem mestu, torej svetloba. Tako se je ustvarjanje

začelo. In ker sama svetloba ni zadostno vodilo za zgodbo nepozabnih kreacij, Mateja Benedetti, ena najbolj ekstravagantnih modnih oblikovalk in kostumografinj pri nas, pripoveduje: »Začne se z zgodbo Veronice Franco, pesnice in kurtizane 16. stoletja. Čas njenega življenja me je navdihnil v silhueti, njen značaj pa v poeziji oblek. Potem je tu še naveza na film Avatar, ki je izjemen zaradi futuristične narave; ta me je navdihnila za samo načelo oblikovanja z LED-diodami in optičnimi vlakni, ki jih bom v prihodnje še vključila v oblačila. Nato sem si zaželela

še nekaj pristnega humorja, zato Eden, rajski vrt užitka, iz katerega sem prevzela bujnost narave in raznolikost živali, ki so nosile Morelina očala. Vsako žensko lahko karakterno ali fizionomsko povežemo z eno živaljo. In na koncu ne moremo mimo vprašanja, ali raj v bodočnosti sploh obstaja.«

Vsa izhodišča je Mateja sprva upodobila na skicah in v besedilih, nato se je ukvarjala z modno skico, kratka logično in smiselno je postavila celoto kolekcije, jo izrisala in izbrala primerne materiale. V tretji fazi se sestavlja izvedbena ekipa

od šivilj do tehnikov, kjer ji je ob strani stal KSL studio, ki je poskrbel za dobro tehnično izvedbo LED-diod. Celoten proces je trajal dobrih pet mesecev za osem oblek.

Se vam zgodi, da imate kdaj tako odprte roke in možnosti pri delu, da je lahko to tudi ovira? Kakšna je bila želja centra Morela okulistu?

Odprte roke in brezmejne možnosti v našem prostoru ne obstajajo. Vem sicer, da v določenih državah obstajajo, ker sta umetnost in oblikovanje bistveno bolj cenjena, zaradi osnovne, višje kulture v ljudih. Ampak tako pač je in le upam lahko, da se tudi mi temu približamo, kot so se pri Moreli. Njihova želja je bila predvsem medijsko odmeven in kakovosten dogodek ob odprtju optike. Mislim, da so to dosegli, saj se spektakel lahko vtisne v zgodovino. Povabljeni so doživeli nekaj izjemno lepega in vprašanje je, kdaj se bo kaj podobnega spet zgodilo. Redki pri nas podpirajo zares kakovostno in ustvarjalno delo, ki se vsekakor dolgoročno obrestuje.

Zakaj ste izbrali čistost bele barve in vkomponirali živalske motive? Kaj vam kot oblikovalki pomeni bela barva?

Bela je bila izbrana zaradi dveh razlogov. Prvi je ta, da se na beli barvi najbolje odražajo sence, drugi razlog pa je, da jo je mogoče z lučjo dobro manipulirati. Bela vsebuje ves barvni spekter in jo najlažje obarvaš s svetlobo od znotraj, se pravi z LED-diodami, ki so se skrivale pod tkanino.

Očala, četudi ne sončna, so tudi nepogrešljiv modni dodatek. Kakšno sporočilo vidite v njih?

Očala, tudi če sončna, so zelo močen element na obrazu, ki zares definira tudi naš karakter; zato je njihova izbira tako pomembna. Nemalo je ljudi, pri katerih, ko snamejo svoja očala, njihov karakter ohromi, drugače povedano, odvzeta jim je moč izraznosti. Očala lahko definirajo človeka do te

mere, da postane neprepoznaven, kot da mu nekaj manjka.

Kakšen je namen kolekcije MOOP?

Namen kolekcije je bila predvsem komunikacija z javnostjo na svojstven in kakovosten način, tako kot je bila zasnovana optika. Šlo je za komunikacijo med skrajno komercialnim prodajnim artiklom, torej očali, in nekomercialnim, obleko, ki je unikat. V izhodišču je to poročna svetlobna obleka, ki jo posameznik ohrani tudi za kasneje v obliki svetlobnega artefakta.



Edina črna obleka v kolekciji predstavlja prenos misli o svojbodni izbiri med videnjem in smrtjo.

Foto: Alex Štokelj

Buljim v ljudi, ki nosijo očala

Nenad Senić

Tako v ekskluzivnem pogovoru za Vid&Gib pravi Sandra Langlois-Battistel, vodja dizajna pri svetovno znanem proizvajalcu modnih in visokokakovostnih očal Fabris Lane. Začetki podjetja segajo natančno 40 let v preteklost, ko sta se v Italiji srečala Mario Fabris in Rod Lane.

Zadnji zdaj vajeti podjetja prepušča mlajšim, med katerimi je tudi Langlois-Battistelova. Ta nam je med drugim zaupala, da so očala zanj estetski izdelek z veliko zgodovine, ki bolj kot katerikoli drugi modni dodatek odraža spremembe v kulturi in določa posameznikovo osebnost.

Kaj so sončna očala? Modni dodatek, pripomoček, ki varuje oči, ali oboje?

Odlika sončnih očal je, da so oboje. Nekomu je preprosto uspelo popolnoma funkcionalen izdelek spremeniti v nekaj tako zanimivega in glamuroznega, kot so sončna očala.

Kakšna so odlična očala? Kako jih prepoznamo?

To so tista, ki nam pomagajo izraziti našo osebnost, ne pa da jo skrivajo.

Koliko in kako dizajn očal, pa tudi njihova proizvodnja, sledijo najnovejšim modnim smernicam? Kakšna so trenutno najbolj modna (sončna) očala?

Pri proizvodnji očal smo nekoliko omejeni, kar zadeva prilagodljivost in tehniko, tudi razpoložljivost potrebnih materialov ni neskončna, vendar vedno najdemo tak način dela, da lahko vsako sezono ustvarimo različne nove kolekcije.

Ljudje se ne oblačijo več le v eno blagovno znamko, temveč jih kombinirajo med seboj, zato sončna očala potrebujejo nekaj

značilnih elementov, ki sporočajo, kateri blagovni znamki pripadajo. To še ne pomeni, da naj pri njihovem dizajnu pretiravamo, saj lahko uporabimo le nekaj subtilnih elementov, ki sporočajo, za katero blagovno znamko gre, včasih pa to sporočata že sama kakovost materialov in način obdelave.

Kakšna so očala Fabris Lane? Po čem se razlikujejo od drugih?

So zelo visoke kakovosti, prefinjena in čista. Privlačna so širokemu krogu potrošnikov, ne da bi bila dolgočasna. Naši izdelki prestanejo nekaj najbolj strogih testov na svetu, tako da ustvarjamo najboljše možne izdelke.

Kdo si, če nosiš očala Fabris Lane?

To pomeni, da si samozavestna in subtilna oseba. Dizajni so klasični, a vseeno bleščeči in modni.

Koliko so se očala spremenila v zadnjih 40 letih? Kakšna bomo po vaših predvidevanjih nosili čez 10, 20 let?

Skladno s kulturnimi in družbenimi spremembami se je v zadnjih 40 letih zelo spremenil celoten koncept sončnih očal. Sončna očala so postala kulturna in vrednostna ikona v 70. letih, spomnite se recimo okroglih okvirjev, ki jih je nosil John Lennon. V 80. so modne blagovne znamke začele izdelovati svoja očala in ta so postala resnično glamurozen in moden izdelek, v 90. letih pa



Sandra Langlois-Battistel,
vodja dizajna pri Fabris Lane.

so potrošniki očala blagovnih znamk začeli zavračati. Zadnjih 10 let lahko označimo za vrnitev obrtniškega mojstrstva in nostalgичno obdobje z retro oblikami in dizajnom.

Mislím, da več dejavnikov kaže na neodvisnost posameznikov, saj sami določamo svoj osebni videz in slog. Ljudje govorijo o izdelkih, narejenih po meri, kar pa ne pomeni nujno, da sama dodam bleščice na svoja očala. Gre predvsem za ujemanje različnih slogov, videzov in elementov ter za mešanje blagovnih znamk. Veliko vlogo pri vzponu tega trenda so po mojem mnenju imeli blogerji in tehnologija, ki omogoča ljudem, da sestavijo svojo lastno blagovno znamko.

Koliko razmišljate o očalih?

Vsak dan! Ne morem nehati buljiti v ljudi, ki nosijo očala.

Vaša očala je mogoče kupiti tudi v Sloveniji. Kaj bi sporočili slovenskim kupcem?

Bodite zvesti sebi in izberite očala, ki bodo dopolnila vaš osebni slog, kupite očala Fabris Lane.

.....
Več o očalih Fabris Lane in njihovi 40-letni zgodbi najdete na www.fabrislane.co.uk. Očala lahko pomerite v butični optiki M00P na Dalmatinovi 2 v Ljubljani.

Okrog oči kot filmska zvezda



Eva Novinec Prlja, dr. med., spec. oftalmologije

42-letna Maja, pravnica in mati najstnika, je pred šestimi leti opazila prve gubice na obrazu, zlasti okrog oči. Najprej je zaradi tega začela uporabljati specializirane kreme in maske. Vendar zdaj te niso več zadostovale.

Iskala je druge načine pomlajevanja. Na koncu je bila edina sprejemljiva možnost zanje botoks ali polnila za gube. A pri tem se je vprašala: »Ali bom, če uporabim to metodo, res videti spočita, sproščena in malo mlajša, ne pa kot kakšna televizijska voditeljica ali ameriška igralka, katerih obrazi so popolnoma umetni?«

To je ena izmed tipičnih zgodb s pomisleki glede uporabe botoksa in hialuronskih polnil. Zadnja leta so postale tehnike pomlajevanja dostopne tudi drugim, ne le filmskim zvezdam z globoko denarnico. Prav tako postaja videz zelo pomemben v številnih poklicih in pomeni dodano vrednost k znanju, strokovnosti in marljivosti.

Tehnike pomlajevanja kože okrog oči

Praviloma na začetku, torej pri manj izrazitih gubah, uporabimo manj invazivne nekirurške postopke: laserske tehnike, botoks in hialuronska polnila. Ker je območje okrog oči zaradi tanke kože in bližine oči posebno občutljivo, je najprimernejša in tudi najuspešnejša metoda uporaba botoksa in polnil. Kasneje, ko postanejo gube globlje in se pojavi odvečna koža s podkožnim maščevjem na vekah, so potrebni kirurški posegi.

Kombinacija botoksa in polnil

Za zmanjšanje očesnih gub je največkrat potrebna kombinacija botoksa in polnil. Botoks bo ublažil dinamične gube, gube stransko ob očeh in med obrvmi. Zlasti pri

globljih in statičnih gubah pa bo učinek pomlajevanja dopolnilo polnilo, ki bo povrnilo izgubljeno polnost kože. Razmerje je določeno individualno in zato včasih šele po več aplikacijah, če hočemo doseči idealen naravni videz. Pri blaženju podočnjakov ali polnjenju ličnic bomo uporabili le polnilo.

Skoraj neboleč poseg

Samo vbrizgavanje botoksa traja nekaj minut in je skoraj neboleče. Na mestu vboda se lahko pojavi rahla rdečina in pekoč občutek, ki izgineta v nekaj urah, redkeje podkožna krvavitev, ki zbledi v nekaj dneh. Učinek botoksa se pokaže po treh do štirih dneh, popolnoma pa se razvije po nekaj tednih. Traja od tri do šest mesecev, nato pa je treba postopek ponoviti. Začnemo z manjšimi odmerki, ki jih po potrebi prilagajamo glede na doseženi učinek. Postopek vbrizgavanja polnil traja nekoliko dlje, od 15 do 20 minut, saj

moramo običajno obdelati večje predele na obrazu. Zato večina polnil vsebuje tudi anestetik, tako da je aplikacija neboleča. Učinek je viden takoj, dokončno stanje pa po nekaj dneh. Traja od šest do 10 mesecev. Pred posegom ne priporočamo jemanja aspirina ali drugih nesteroidnih analgetikov, saj s tem zmanjšate možnost nastanka modric.

Prednosti botoksa in polnil

Ohranjanje mladosten videz je večna želja. Včasih je pri tem dobrodošla pomoč. Hiter in zanesljiv učinek, enostavna aplikacija ter hitro okrevanje so velike prednosti uporabe botoksa in začasnih polnil. Ne gre zanemariti dejstva, da učinek ni dokončen, kar pomeni, da terapijo lahko ponovimo.



Manj solz boli



Vesna Morela, dr. med., spec. oftalmologije

V zimskih mesecih, ko več časa preživimo v ogrevanih prostorih, se za naše oči začnejo težave, ki jih stopnjuje še dolgotrajno gledanje v računalnik. Oči so suhe in razdražene, nemalokrat tudi rdeče. Pečejo nas in srbiijo, da imamo občutek, kot bi imeli v njih pesek.

Tisti, ki nosijo kontaktne leče, so še bolj občutljivi. Vid postane zamegljen in nemalokrat moramo prekiniti delo ter se dobro namežikati, da spet vidimo v redu. Če se nam to zgodi večkrat, moramo ukrepati, da si ne bomo poškodovali oči.

Zakaj nas oči pečejo?

Poglavitni razlog za suho oko je zmanjšano izločanje solz. Izražanje čustev namreč ni edina vloga, ki jo imajo solze. Njihova glavna naloga je, da oči varujejo in vlažijo ter tako omogočajo jasen vid. Preprečujejo tudi pojav vnetij na roženici in z njene površine odplaknejo tujke, ki bi lahko poškodovale površino očesa.

Do zmanjšanja tvorbe solz že naravno pride s starostjo, pri ženskah se še nekoliko zmanjša v menopavzi, na kar vplivajo hormonske spremembe v telesu. K zmanjšanju solzenja lahko pripomorejo tudi nekatera zdravila, avtoimunske bolezni, kemične poškodbe oči in poškodbe vek.

Postavitev diagnoze suhih oči

Če so oči suhe in nas dražijo, lahko s preiskavami v očesni ambulanti ugotovimo količino izločanja solz, prav tako pa tudi kakovost solznega filma. Količina izločanja solz se določi s Schirmerjevim testom, kjer v predel med spodnjo veko in zrklo za pet minut vstavimo testni listič in z njim določimo količino izločanja solz. Kakovost solznega filma pa ugotovimo s posebnimi barvili v obliki kapljic. Po obarvanju ocenimo vzorec obarvane-

ga predela površine očesa in merimo čas, ki je potreben, da se pokaže suh predel na površini očesa.

Kako zdravimo suhe oči

Cilj zdravljenja je ne glede na vzrok, da so oči čim bolj vlažne. To lahko dosežemo na več načinov. Blago obliko suhih oči lahko zdravimo z umetnimi solzami. V oko jih lahko vkapljamo večkrat na dan, celo na vsako uro. Za zelo pogosto dajanje so priporočljive umetne solze brez konzervansov, ki jih dobimo v lekarnah, kajti konzervansi pogosto povzročajo alergične ali toksične reakcije, ki še dodatno dražijo oko. Poleg umetnih solz se pri hujših primerih suhih oči priporoča še uporaba vlažilnih mazil ali razpršil za oči.

S kolagenskimi ali silikonskimi čepki lahko začasno ali za stalno zapremo odprtine solznih kanalčkov, skozi katere odtekajo solze. Kolagenski čepki se čez nekaj dni raztopijo, silikonske čepke pa lahko odstranimo ali jih pustimo. Ena od možnih metod zaprtja izvodil solznih žlez je kirurška kavterizacija, s katero naredimo brazgotino in tako zapremo kanal.

Pri zelo napredovalnih oblikah bolezni suhih oči so na voljo tudi druga zdravila, ki jih navadno uporabljamo pri zagonih bolezni, izjemoma tudi dalj časa. Sem sodijo kortikosteroidi, ciklosporin A, pri bolezni žlez na spodnji in zgornji vek pa za nekaj časa predpišemo tudi antibiotik. Rezultati tega zdravljenja se navadno pokažejo šele po daljšem obdobju, običajno po enem do dveh mesecih.

Ste imeli v zadnjem tednu občutek »peska v očeh«, boleče oči ali zamegljen vid? So vas vaše težave motile pri branju, ob vožnji ali pri delu z računalnikom?

Nosite kontaktne leče? Da?
VERJETNO IMATE SUHE OČI!



Poskusite izjemno svežino kapljic Optive™!
Nova tehnologija umetnih solz z dvojnim delovanjem.
Edine umetne solze, ki s pomočjo osmoprotekcije ščitijo celice očesa!

ALLERGAN

Kapljice Optive™ lahko kupite v lekarnah.

Zastopnik za Allergan v Sloveniji je podjetje Ewopharma d.o.o., Cesta 24. junija 23, 1231 Ljubljana, Tel: (0) 59 084 840

5 NASVETOV

- 1 Grelne in klimatske naprave naj ne bodo usmerjene neposredno v oči.
- 2 V vetru in pri plavanju uporabljajte zaščitna očala.
- 3 Vlažnost v prostoru naj bo od 30- do 50-odstotna, pozimi dodatno vlažite zrak.
- 4 Uživate večje odmerke vitamina C in maščobnih kislin omega.
- 5 Mežikajte. Zavestno zaporedno mežikanje pripomore k boljši razporeditvi solznega filma.

9 živil za zdrave oči

Mame so nas redno opozarjale, da je korenček zelo koristen za naše oči. Predstavljamo še osem drugih, ki enako skrbijo, da bolje vidimo.

Vitamin B – oči varuje pred prostimi radikali.

Vitamin C – v očesni leči in solzni tekočini oči varuje pred prostimi radikali.

Vitamin E – oči varuje pred poškodbami.

Lutein – preprečuje razvoj rumene pege, zaradi česar izgubi vid veliko starejših ljudi.

Paprika
Vitamina
B in C

Ohrovt
Vitamin C

Rastlinsko olje
Veliko
vitamina E

Paradižnik
Vitamina
B in E

Črni ribez
Vitamin C

Brokoli
Vitamina
B in C

Špinača
Rastlinsko
barvilo
lutein

Oreški
Veliko
vitamina E

Korenček
Vitamin B

Luko Slabetom



Zjutraj v pisarni v prostorih rehabilitacijskega centra Artros Reha s skodelico prve izmed mnogih kav, ki jih bo popil v istem dnevu. Medtem ko njegovi ameriški prijatelji spijo, odgovarja na njihova sporočila, poslana prejšnjo noč.



Ne, to ni deja vu. Fizioterapevt Luka Slabetom pač potrebuje veliko, res veliko kave. Čas je, da nekdo opazi, da je prvo skodelico že izpraznil.



Skupaj s specialistom fizikalne in rehabilitacijske medicine Klemenom Grabljevcem v prostorih rehabilitacijskega centra Artros Reha testira telesno vzdržljivost Lene Koter, članice vrhunske slovenske ženske jadralne ekipe.



Fotografiranje za vodilni slovenski finančni časopis. Slovenski mediji ga namreč redno vabijo k strokovnemu sodelovanju pri prispevkih o preprečitvi in rehabilitaciji športnih poškodb.



Včasih tudi dvakrat na dan trenira in igra odbojko v 1. slovenski odbojkarski ligi. Odbojko igra že 21 let.



Konec tedna je namenjen športnim igram s hčerko Trino in sinom Ožbejem. Letošnja zima jim je omogočala večurno sankanje in igre na snegu.

10 dejstev o Luki Slabetu

1 Pri rehabilitaciji je pomagal tudi ameriški atletinji Marion Jones in namibijskemu dobitniku štirih olimpijskih medalj Franku Fredericksu ter NBA moštvu UTAH JAZZ, v Sloveniji pa je sodeloval z Brigito Langerholc in Anjo Čarman.

2 Preventivo in športno rehabilitacijo je pet let študiral na Brigham Young University v ZDA.

3 Z odbojgarskim moštvom Brigham Young University je leta 2001 osvojil naslov ameriškega odbojgarskega prvaka.

4 Po končanem študiju je nekaj let profesionalno igral odbojko v tujini. Igral je tudi za vse selekcije slovenske moške odbojgarske reprezentance.

5 Vsako poletje se vrača v ZDA, kjer se dodatno izobražuje na področju rehabilitacije in trenerstva.

6 Kot prostovoljec je bil že dvakrat član medicinske ekipe na vzdržljivostnem tekmovanju Ironman.

7 Najbolj ga veseli izvajanje zgodnje rehabilitacije, še posebno poškodb kolenskega sklepa in hrbtenice.

8 Obožuje kavo, a meni, da je popije preveč.

9 Že kot dečka ga je za jazz navdušil starejši brat Janez. Kot 13-letnik je tako obiskal koncerte legendarnih Milesa Davisa in Dizzyja Gillespija.

10 Kar nekaj let je prepeval v pevskih zborih. Zna igrati klarinet in klavir.

Transplantacija kitnega presadka



Mohsen Hussein, dr. med., spec. ortopedije

Pretrganje sprednje križne vezi je ena najpogostejših poškodb kolena. Običajno se zgodi pri nekontroliranih rotacijskih gibih v kolenu, lahko tudi v kombinaciji s skrajno iztegnitvijo kolena. Artroskopska rekonstrukcija križnih vezi je uveljavljena metoda izbora za zdravljenje pretrganja sprednje križne vezi. Pri posegu kirurg z endoskopsko minimalno invazivno tehniko nadomesti pretrgano sprednjo križno vez s kitnim presadkom.

Značilna težava, ki jo opisujejo bolniki s pretrgano sprednjo križno vezjo, je občutek nestabilnosti kolena z občasnimi preskoki ali zdrsi v kolenu. Cilj operativnega zdravljenja je vzpostavitev stabilnosti kolena, kar bolniku spet omogoči neomejeno aktivnost.

Nelastni kitni presadek

Kot kitni presadek lahko izberemo kito pogačice, kito mišice kvadriceps ali

kito mišice semimembranosus in gracilis. Vsem tem oblikam rekonstrukcije je skupno, da pri operaciji uporabimo lastno tkivo bolnika. Druga možnost, ki v zadnjih letih postaja vedno bolj razširjena, je uporaba nelastnega kitnega presadka. To je tkivo, ki se pridobi od umrlih in je obdelano po strogih predpisih, kar zagotavlja popolno sterilnost in s tem varnost uporabe.

Manj boli, okrevanje pa je hitrejše

Uporaba nelastnega kitnega presadka pri operaciji sprednje križne vezi ima kar nekaj prednosti. Najpomembnejša je nedvomno ta, da omogoča ohranitev vseh preostalih kit v predelu kolena. Tako z operacijo ne vplivamo na funkcijo drugih mišic in kit v predelu kolena, kar bistveno olajša pooperativno okrevanje. Velika prednost uporabe nelastnega kitnega presadka je tudi manjša invazivnost posega, saj med operacijo ni treba odvzemati bolnikovih kit. Posledično so bolečine in oteklina v zgodnjem pooperativnem obdobju bistveno manjše, okrevanje pa je hitrejše. Pri uporabi nelastnega kitnega presadka kakovost rekonstruirane sprednje križne vezi tudi ni odvisna od



odstranjena srednja tretjina kite pogačice - eno od možnih odvzemnih mest

moči in kakovosti odvzete lastne kite, kar je včasih problem, še posebno pri drobnejših ženskah, ki imajo razmeroma nežne kite.

Artros – akreditirani center

Artros je že dve leti akreditirani center za izvajanje operacij, pri katerih se uporabljajo nelastni kitni presadki. Pri izvajanju teh posegov s tujimi tkivi se uporabljajo postopki in standardi organizacij Slovenija transplant in Eurotransplant.

Zdaj mi je spet laže

Sklepe ves čas bolj ali manj obremenjujemo, zaradi različnih vzrokov in dejanj pa lahko nastanejo poškodbe. Artroskopske operativne tehnike so v zadnjem desetletju doživele izjemen razmah in omogočajo prijaznejše zdravljenje mnogih poškodb in obolenj. V novem rehabilitacijskem centru Artros Reha pa po operaciji zagotavljajo tudi vrhunsko rehabilitacijo. Kako vrhunsko, so nam zaupali trije Slovenci, ki so se tam zdravili.



Goran Ivković, podjetnik

»Poškodb ramena je bilo v mladosti že kar nekaj, nastale so kot posledica športa. Toda pravega zdravljenja, razen počivanja, ni bilo nikoli. Pred približno letom in pol sem padel na rame in se močno udaril. Takrat sem se po priporočilu svojih športnih kolegov odločil, da pomoč poiščem v Artrosu, pri mag. Martinu Mikeku. Prvi obisk mi je vzbudil polno začudenja in spoštovanja do ustanove kot take. Urejenost, prijetni prostori in zelo prijazno osebje je name naredilo velik vtis. Klinika je opremljena vrhunsko, kader je kakovosten, da o svojih občutkih, ko mi je mag. Mikek že na prvem pregledu povedal, da bom čez pol leta po operaciji že spet lahko igral golf, ne govorim. Takoj po končani operaciji sem tudi zdravljenje oziroma rehabilitacijo nadaljeval v Artrosu. Fizioterapija je izjemna, delo je osebno in naravnano na potrebe bolnika. Stanje se mi je ravno zaradi kontinuiranega zdravljenja in fizioterapije izjemno izboljšalo, gibljivost ramena in njegova moč sta izjemno napredovali, česar v ambulantni terapiji in z vajami doma ne bi nikoli dosegel.«



Martin Hrast, vrhunski športnik, igralec odbojke pri UKO KROPA

»Pred nekaj meseci sem si na treningu poškodoval Ahilovo tetivo, zato so me operirali. Kmalu zatem se je začela rehabilitacija, ki traja v bistvu še danes. Imam namreč to srečo, da je Luka Slabe, ki je drugače tudi moj trener in soigralec v klubu, tudi moj osebni fizioterapevt. (smeh) Torej ni naključje, da sem se znašel v Artrosu. Za Luko lahko rečem le vse najboljše. Svoje delo opravlja profesionalno, strokovno in učinkovito. Pri tem uporablja opremo in pripomočke visoke kakovosti. Za Luko velja pravilo: delaj trdo in uspeh bo tu. In še res je. Vrnitve na parket si želim na začetku prihodnjega leta. Verjamem vase in verjamem v Luko, da nama bo s skupnimi močmi in trdim delom zagotovo uspelo. (smeh)«



Gregor Luštek, plesalec in koreograf

»Poškodba kolena se je zgodila lanske poletje, na vaji za predstavu. Od takrat dalje koleno ni več funkcioniralo tako, kot bi moralo. Po dolgem odlašanju sem si rekel, da je čas, da si poiščem zdravniško pomoč. Po priporočilu prijatelja sem se odločil, da potrkam na vrata specialista ortopedije Mohsena Husseina. Že ob prihodu v Artros sem doživel prijazen in topel sprejem administratork. Ortoped Hussein pa me je s svojo profesionalnostjo, strokovnostjo in tudi preprostostjo v trenutku prepričal, da si koleno zagotovo operiram pri njem. Po končani operaciji je sledila takojšnja rehabilitacija, ki jo še danes obiskujem. Moram priznati, da je napredek v kolenu vsak teden vidno boljši. (smeh) In že nestrpno čakam dan, ko se bom lahko spet v celoti prepustil plesu. Še enkrat hvala Mohsenu Husseinu in celotni njegovi ekipi, ki je tako ali drugače pripomogla k okrevanju mojega kolena.«

Zdravljenje brez stranskih učinkov



Mag. Klemen Grabljevec, dr. med., specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine

Težave, povezane z obrabo sklepov in bolečinami v predelu hrbtenice, in nekatere od tistih, povezanih z obrabo kit in osteoporozo, lahko zdravimo z novo neinvazivno metodo, terapevtsko celično magnetno resonanco (MBST).

MBST je fizikalna terapija, pri kateri se uporabljajo magnetnoresonančni impulzi visoko specifičnega izmeničnega elektromagnetnega polja, ki vplivajo na poškodovane hrustančne celice in spodbujajo njihovo obnavljanje. Gre za podobno tehnologijo, ki jo sicer poznamo pri diagnostičnih preiskavah, le da je magnetno polje, s katerim obsevamo tkiva, pri MBST kar 10.000-krat šibkejše od naprav, ki jih uporabljamo za diagnostično slikanje.

Regeneracija celic in tkiv

Metabolizem v tkivih človeškega telesa uravnava električno in magnetno polje.

MBST predpisujemo v naslednjih primerih

- artritis ramena, komolca, zapestja in malih sklepov prstov
- artritis kolka, kolena, gležnja in stopala
- težave s tetivami in vezmi (na primer teniški komolec)
- obrabne spremembe meniskusov
- osteoartritoza hrbtenice
- degeneracija medvretenčnih ploščic
- športne poškodbe

Tako lahko zdravo telo samo z lastnimi impulzi uravnava regeneracijo celic in tkiv. Z MBST pa namensko spodbujamo regeneracijo in preprečujemo propadanje hrustanca. Bolniki, ki so bili uspešno zdravljeni z MBST, opažajo zmanjšanje kroničnih težav s sklepi in povečanje gibljivosti sklepov.

Postopek do začetka terapije

Pred začetkom in po zaključku terapije vas pregleda specialist ortoped ali fiziater. Ta na podlagi kliničnega pregleda in rentgenskih posnetkov da mnenje o možnostih za učinkovanje in številu potrebnih terapij. Poleg ocene splošnega zdravstvenega stanja bo zdravnik želel vedeti, ali obstajajo kontraindikacije za nuklearno magnetnoresonančno terapijo. Če je terapija primerna, bo zdravnik izpolnil protokol, na katerem bo opisal stanje obolelih

sklepov. Prvemu pregledu sledi predpisana serija enournih terapij, ki jih opravite trikrat, petkrat ali devetkrat zaporedoma. Število terapij je odvisno od stopnje prizadetosti sklepa.

Prijetno in toplo je

Med izvajanjem terapije se ni treba sleči. Če se terapija izvaja na predelu rok ali nog, lahko udobno sedite, berete ali poslušate glasbo, če pa se izvaja terapija za hrbet, ste udobno nameščeni v ležečem položaju na kavču. Postopek je povsem neboleč, nekateri bolniki opisujejo prijetno drevenenje in toploto v obsevanem predelu.

.....
**Obiščite center Artros Reha
v Tehnološkem parku 21,
v 3. nadstropju stavbe D.
Prej nas pokličite na (01) 51 87 063.**



Bolniki, ki so bili uspešno zdravljeni z MBST, opažajo zmanjšanje kroničnih težav s sklepi in povečanje gibljivosti sklepov.



ARTROS

center za ortopedijo in športne poškodbe

Magnetna resonanca v centru Artros

Glavne prednosti preiskave z MRI v centru Artros:

- Hitra izvedba preiskav
- Možnost posveta s specialistom ortopedom pred in po izvedbi preiskave
- Odprta konfiguracija naprave ne povzroča občutka utesnjenosti
- Možnost nadaljnjega zdravljenja v centru Artros
- Nizka cena preiskave



Naročanje

Telefon: 01 518 70 63

E-pošta: info@artros.si

Zalepite se! Deluje.



Mojca Ferfolja, višja fizioterapevtka

Kineziotaping je metoda, ki prinaša nov, inovativen pristop k zdravljenju živčnega, mišičnega, žilnega in limfnega tkiva. Prav zaradi njenega vpliva na kožo, podkožje, mišice in živce ter na sklepe dosegamo odlične rezultate.

Kineziotaping je nova, revolucionarna tehnika zdravljenja, ki temelji na lep-ljenju posebnih trakov na telo. Njen namen je doseči blagodejen učinek na koži, podkožju, kosteh, mišicah in živcih. Zato se ta metoda v glavnem uporablja v ortopediji in travmatologiji,

področju fizikalne terapije in rehabilitacije.

Zdravilni trakovi

Kineziotaping je metoda, ki temelji na načelu »samoozdravitve« s pomočjo posebnega traku. Kineziotape je sestav-

█████ Pokazalo se je, da s
tehniko kineziotaping lahko
dosežemo hitrejše okrevanje
in posledično skrajšamo čas
rehabilitacije. █████

nevrologiji, limfno-žilni in športni med-
icini. Velika uspešnost in učinkovitost
kineziotapinga pa se je pokazala na

█████ Kineziotape ne vsebuje
nobenih zdravil ali kemičnih
sestavin, zato ga lahko
uporabljajo tudi otroci in
nosečnice. █████

ljen iz bombažnih in elastičnih vlaken,
ki so na eni strani premazani s poseb-
nim lepilom. Lepilo se na trak nanese v
valovih, ki omogočajo dobro pritrditev
traku na predel, ki je poškodovan. Trak
bo na svojem mestu zagotovo ostal od
tri do štiri dni, lahko tudi več.

Posebna lastnost traku je, da se lahko
raztegne kar za 40 odstotkov. Pri tem
sta debelina in teža traku primerljivi z
debelino in težo kože. Kineziotape ne
prepušča vode, ne draži kože, alergična
reakcija pa se pojavi zelo redko.

Ker nas trak ne ovira pri umivanju in
tuširanju in ne omejuje znojenja, je zelo
priljubljen med rekreativci in športniki.
Glede na to, da ne vsebuje nobenih
zdravil ali kemičnih sestavin, ga lahko
uporabljamo pri vseh, tudi pri otrocih
in nosečnicah.



S kineziotapingom lahko dosežemo hitrejše okre-
vanje in posledično skrajšamo čas rehabilitacije.

Cilj: popolna svoboda gibanja

Eden izmed pomembnejših ciljev je za-
gotovo popolna svoboda gibanja mišic
in sklepov na delu, ki je prizadet. Prav
tako ta tehnika pomaga pri lajšanju in
odpravljanju bolečine in otekline, ki je
lahko posledica poškodbe ali pa nastane
kot posledica operativnega posega.
Trak lahko uporabljamo tudi pri ljudeh,
pri katerih želimo zmanjšati napetost v
mišicah, ki je posledica vsakodnevnih

pritisk, kar omogoči pravilno delovanje
limfnega sistema. Iz vsega skupaj lahko
razberemo, da je kineziotaping metoda
s širokim spektrom delovanja.

Številni pozitivni učinki

Pozitivni učinki, ki se pokažejo v
razmeroma kratkem času, so številni.
Kineziotaping se v svetu uporablja že
kar nekaj časa, vendar je bil bolj znan le
med vrhunskimi športniki. Danes pa se ta

█████ Namen kineziotapinga je doseči blagodejen učinek na
koži, podkožju, kosteh, mišicah in živcih. █████

obremenitev. Vsi dobro vemo, da so
motnje v obtoku krvi, limfe in drugih
telesnih tekočin kar pogosta težava v
današnjih časih. Vse to velja pripisati hit-
remu tempu življenja, ki ga živimo. Trak,
ki ga lahko apliciramo tudi pri omenjen-
ih težavah, se je pokazal kot pozitiven,
saj »dvigne« kožo in s tako imenovano
dekompresijo poveča medcelični pro-
stor, kar spodbudi cirkulacijo, poveča
vsrkavanje hranilnih snovi in tekočin.
Hkrati pa se tudi zmanjša podkožni

metoda veliko uporablja v zdravstvene
namene. Zaradi hitrega učinkovanja jo
fizioterapevti vse pogosteje vključujemo
v svoje terapevtske obravnave. Poka-
zalo se je namreč, da s to tehniko la-
hko dosežemo hitrejše okrevanje in
posledično skrajšamo čas rehabilitacije.

.....
Če vas zanima več o tej
neinvazivni metodi zdravljenja,
pišite na info@artros.si.

Če bi želeli postati prejemnik
brezplačne revije Vid & Gib,
v kateri so zanesljive in up-
orabne informacije o zdravju
oči in gibal, nam pošljite
spodnji obrazec.

Da, želel(a) bi prejemati
brezplačno revijo Vid & Gib.

Ime, priimek

Naslov

Poštna številka in kraj

E-naslov

Obrazec pošljite na:

Artros, center za ortopedijo in
športne poškodbe
Tehnološki park 21
1000 Ljubljana

Podatke lahko pošljete tudi po e-pošti
na info@morelaokulisti.si.

Pri moči, gibljivi & v kondiciji ne glede na starost



Luka Slabe, ATC

Bolečine v križu so ena najpogostejših kroničnih obolenj pri seniorjih. Prav zaradi tega je izredno pomembno, da tudi v zrelejših letih ostanete dejavni in se udeležujete različnih skupinskih vadb, ki so poleg druženja tudi enkratna priložnost za ohranjanje visoke kardiovaskularne kondicije, moči in gibljivosti.

S telesno dejavnostjo lahko v veliki meri preprečite padce in poškodbe, ki se lahko pripetijo zaradi slabe gibljivosti in ravnotežja. Zaradi krčenja in močno zmanjšane fleksibilnosti mehkih tkiv namreč lahko prihaja do zatrdelosti sklepov, narastišč mišic in tetiv.

Nizko intenzivne, varne in učinkovite

Tudi v Sloveniji je v zadnjih nekaj letih zelo veliko priložnosti tudi za tiste malce starejše, saj se lahko pridružijo najrazličnejšim organiziranim skupinskim vadbam. Te največkrat trajajo od 45 do 60 minut, so nizko intenzivne in zelo varne. V manjših skupinah pod vodstvom inštruktorjev izvajajo vaje za krepitev trebušnih, hrbtnih, glutealnih in mišic kolčnega sklepa. Rezultat takšne vadbe je dobra podpora mišic hrbtenici, ki jo

močno stabilizirajo in ji omogočajo prožnost v vseh smereh gibanja.

Ne pozabite na aerobični trening

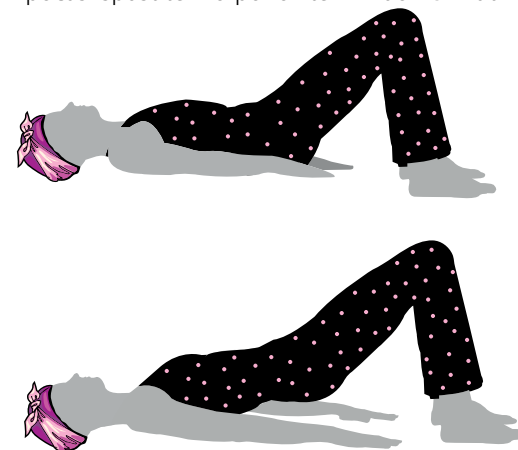
Poleg izvajanja vaj za krepitev trupa je treba ohranяти tudi aerobično kondicijo. Pri starejših je prekomerna telesna teža vedno pogostejši vzrok bolečin v hrbtenici. S primerno dieto in aerobičnim treningom vsaj trikrat na teden (hitra hoja, kolesarjenje, plavanje, nordijska hoja) boste močno zmanjšali možnost, da se bolečine v hrbtenici pojavijo tudi pri vas.

.....
Strokovne nadzorovane skupinske vadb izvajajo tudi v centru Artros Reha v Ljubljani. Pokličite telefonsko številko (01) 51 87 063.

4 PREPROSTE VAJE, ki jih lahko vsak dan izvajate doma ali v naravi

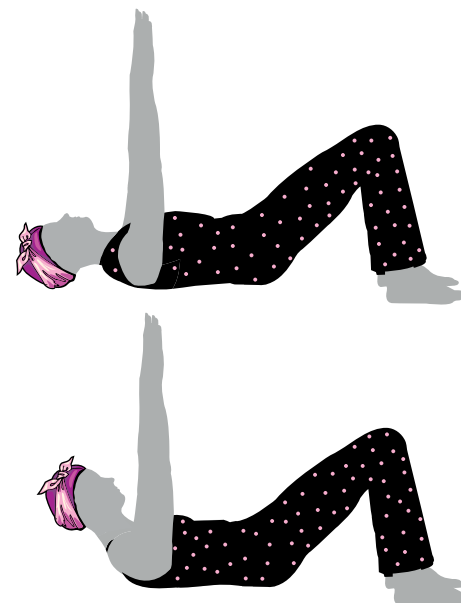
VAJA 1

Stopala in dlani počivajo na podlagi. Vdihnete in dvignete boke. V tem položaju ostanete dve do tri sekunde in počasi spustite. To ponovite 12- do 15-krat.



VAJA 2

Stopala počivajo na podlagi, roki usmerite proti stropu. Dvignete lopatice od tal, napnite trebušne mišice in zadržite dve do tri sekunde. Ves čas gibanja so vaše oči uprte v strop. To ponovite 12- do 15-krat.



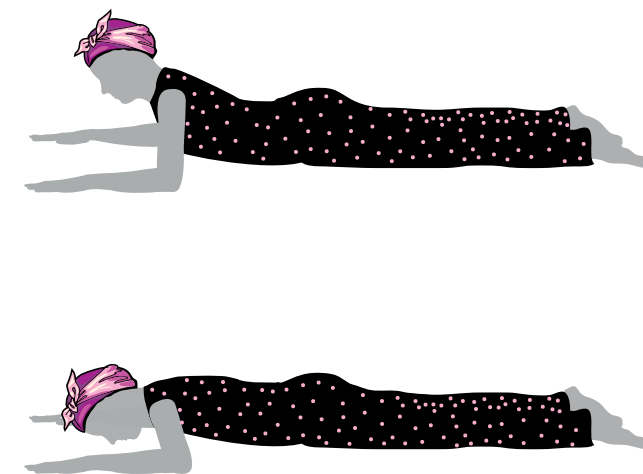
VAJA 3

Sedite na veliki telovadni žogi, v rokah držite manjšo telovadno žogo. Žogo rahlo stisnete z dlanmi in počasi zavrtite trup v levo in nato še v desno stran. To rotacijo počasi ponovite od 10- do 12-krat v vsako stran.



VAJA 4

Ulezite se na trebuh, dlani in podlahti naj počivajo na podlagi. Počasi vdihnete in dvignete glavo in trup, dokler ne začutite rahlega napenjanja v križnem predelu hrbtenice. Zadržite od dve do tri sekunde in počasi izdihnete in se spustite.



Inja Jurič

Simpatična Gorenjka, specialistka za hrbtni slog plavanja, pred tremi leti razglašena za plavalko leta, dvakratna evropska prvakinja, predvsem pa trmasta borka, kot se za vrhunsko športnico spodobi.

Foto: Mateja Jordović Potočnik

Anja Čarman

Čeprav so poškodbe pri plavalcih razmeroma redke, se zaradi ponavljajočih se gibov včasih vendarle pojavijo. Anja je bila zaradi desnega ramena pri zdravniku že pred desetimi leti, nato se je poškodba nekako sanirala, vnovič pa se je bolečina pojavila lani. Zato se je spet odpravila k zdravniku, kasneje pa je od trenerja Ronija Pikca izvedela za center Artros in tako po njenih besedah prišla k najboljšim.

Hitro okrevanje

Najprej jo je pregledal specialist ortopedije Martin Mikek, ki je hitro ugotovil, da je poškodba posledica obrabe ramenskega sklepa. Anji je preostalo dvoje: ali operacija, ki bi jo za nekaj dolgih mesecev ločila od treningov, ali fizioterapija in namenske vaje, s katerimi bi poskušala zmanjšati bolečine do te mere, da bi lahko zmerno trenirala in sčasoma spet tekmovala, morda tudi ob pomoči blokade, ki začasno prežene bolečino.

Odločila se je za drugo možnost in začela sodelovati s fizioterapevtom iz centra Artros, Luko Slabetom, ki je pripravil načrt vaj za krepitev ramenske mišice. Na vaje je hodila trikrat na teden, poleg tega pa so vključili še lasersko zdravljenje, krioterapijo in elektromagnetno stimulacijo za kar najhitrejšo okrevanje. Anja je veliko vaj delala tudi na napravi izokinetik, ki je povezana z računalnikom, da se natančno vidi napredek pri pridobivanju moči mišic.

»Brez trdega dela in vztrajnosti seveda ne gre, saj je plavanje eden najbolj garaških športov. Poleg tega pa je zelo pomembna plovnost, ki jo imaš ali pa ne.«

To pa še ni vse. Poleg naštetega je Anja Čarman vsak dan trenirala tudi v bazenu, in sicer dve uri zjutraj in dve uri zvečer, hodila pa je tudi na fitnes. In to je bil zanjo zmanjšan obseg treninga, tako da si lahko predstavljate, koliko dela in energije porabi takrat, ko trenira na polno!

Misel na olimpijado

Čeprav je morala lani izpustiti svetovno prvenstvo v Dubaju, je polna optimizma in volje za nadaljnje delo, saj pravi, da se plavanja še ni naveličala in da ji je še vedno

užitek dvakrat na dan skočiti v vodo. Zelo si želi na olimpijske igre, ki bodo leta 2012 v Londonu. Čeprav se je udeležila že dveh, v Atenah in Pekingu, pravi, da je olimpijada poseben izziv. Njeni največji športni uspehi so gotovo naziv evropske prvakinja na 400 metrov kravl leta 2001 in šest let kasneje, ko je že postala specialistka za hrbtni slog, prvo mesto na evropskem prvenstvu v disciplini 200 metrov hrbtno.

Kaj loči šampiona od povprečnega plavalca? »Brez trdega dela in vztrajnosti seveda ne gre, saj je plavanje eden najbolj garaških športov,« pravi Anja Čarman. »Poleg tega pa je zelo pomembna plovnost, ki jo imaš ali pa ne.« Tudi zaradi tega so pred kratkim odpravili posebne kopalke, ki so povečale plovnost tekmovalcev, saj so imeli tisti z manj naravne plovnosti prednost pred drugimi, zato se ji zdi ta ukrep kar smiseln. »Pa še dekleta se lahko znova nagledamo postavnih mišičastih teles fantov, ki zdaj spet plavajo zgoraj brez,« pravi v smehu.

Rožnate kopalke

Njen sproščeni duh se kaže tudi v izbiri kopalke – te so pri profesionalcih navadno temnih barv in natančno določenih krojev, ki niso vedno najbolj udobni. Sama že dolgo nosi kopalke blagovne znamke, ki jo je ustvarila brazilska tekmovalka Fabiola Molina. Te so živih barv in rožnatih vzorcev, Anja pa je prevzela

tudi zastopništvo zanje v Sloveniji. Sama ima kakšnih 15 parov, med njimi tudi dvodelne, ki imajo dodatno zaščito, da jih lahko zanesljivo pritrdiš na telo in med plavanjem ne zlezejo navzdol.

Nad njimi je navdušen tudi njen Jaka, s katerim sta skupaj dve leti. Ker je bil tudi sam včasih športnik, razume njen način življenja, dejstvo, da sta pogosto ločena, pa ju še bolj zbliža, ko se znova vidita. Tako skupaj premagujeta njene vzpone in padce, trenutni poškodbi pa bodo gotovo sledili ponovni vzponi in z njimi vrhunski rezultati.

Vas boli hrbet? Na kolo!

4

**ZADEVE,
KI JIH MORAM
OBKLJUKATI,
PREDEN
SE LOTIM
KOLESARJENJA**

1 Pri izbiri kolesa upoštevajte svoja pričakovanja, potrebe in zmožnosti. Zelo pomembni sta pravilna nastavitev višine sedeža in krmila ter prava velikost okvirja kolesa, saj vam bo to olajšalo marsikatero težavo. Posvetujte se s strokovnjakom, ki vas bo prav gotovo usmeril v pravilno in racionalno izbiro kolesa.

2 Posvetujte se s svojim zdravnikom, ki vam bo pomagal določiti vaše maksimalne dovoljene obremenitve.

3 Začnite počasi in postopoma povečujte intenzivnost in razdaljo. Kolesarjenje lahko za telo pomeni velik napor, zato morate biti zelo potrpežljivi.

4 Kolesarjenje je lahko velik užitek, kljub temu mora biti varnost na prvem mestu.



Luka Slabe, ATC

Kolesarjenje je ena najbolj priljubljenih, najcenejših in najbolj učinkovitih športnih in kratkočasnih dejavnosti. Hkrati pa je zelo varna oblika rekreacije, saj je možnost poškodb kolena, gležnja in kolka veliko manjša kot pri teku, pri katerem so sile na omenjene sklepe pri vsakem stiku stopala s podlago mnogo večje.

Kolesarjenje je enkratna zabava, primerna za vse skupine prebivalstva, tudi tiste malce starejše. To je tudi oblika rekreacije, pri kateri lahko združite prijetno s koristnim in brez večjih težav vzdržujete telesno pripravljenost.

S kolesarjenjem do pokončne drže

Kolesarjenje zaradi svoje specifične dinamike gibanja, še posebno ob visoki intenzivnosti ali v klanec, močno obremenjuje sprednje in zadnje stegenske mišice ter mečne mišice. Poleg tega zelo krepi mišice trupa, ki so izjemno pomembne v našem vsakdanu, saj nam omogočajo, da stojimo pokončno brez večjih težav. Naše trebušne in hrbtne mišice nam pri kolesarjenju zagotavljajo dobro stabilizacijo telesa in njegovo koordinacijo.

Verjetnost bolečin v hrbtu se s kolesarjenjem zelo zmanjša, saj se s to dejavnostjo močno krepijo in stimulirajo manjše obvretenčne mišice.

Ali je višina vašega sedeža pravilna?

Lahko pa hrbtenici škodi napačno sedenje. Zato obvezno preverite, ali je višina sedeža na vašem novem ali starem kolesu primerna. To storite tako, da date peto na spuščeni pedal, pri čemer mora biti noga navpično iztegnjena. Med vožnjo, ko so stopala na pedalih, naj bo koleno lahno, sklepom še prijazno upognjeno. Če je

sedalo optimalno nameščeno, bo kolesarjenje še udobnejše.

Balanca v širini ramen

Ključna za dobro držo je tudi položaj balance. Priporočljivo je udobno držanje z rokami, ki ne obremenjuje sklepov. Idealna je nastavljiva balanca, ki jo lahko postavite v različne položaje. Široka naj bo toliko kot vaša ramena. Če postavitev ni prava, lahko začutite bolečine zaradi pretiranega naprežanja ramen in vratu. Če še vedno niste prepričani, da je vaša drža ustrezna, se oglasite v katerem izmed kolesarskih centrov ali servisov in prosite strokovnjake za pomoč.

Ogrevanje

Ogrevanje naj bo čim bolj specifično kolesarjenju. Začnite počasi in šele po nekaj minutah začnite stopnjevati intenzivnost in težavnost kolesarjenja. Prekomerno raztezanje pred kolesarjenjem nima preventivnega učinka.

Ohlajevanje

Ko se vaš trening na kolesu približuje koncu, poskrbite, da se kot del pravnega ohlajevanja vaš srčni utrip spusti pod 100 udarcev na minuto, preden sestopite s kolesa. Sledi naj nekoliko daljše raztezanje. Ne pozabite nadomestiti izgubljene tekočine.

Kolesarjenje pomaga

- okrepiti kardiovaskularni sistem
- zmanjšati možnost srčne kapi za 50 odstotkov
- porabiti odvečne kalorije in posledično odpraviti odvečne kilograme
- zmanjšati možnost rakavih obolenj in sladkorne bolezni
- znižati krvni tlak
- pospešiti obnovo in rast skeleta
- povečati mišično moč
- zmanjšati stres



Za maraton vsaj 500 kilometrov



Luka Slabe, ATC

Pri pripravi na maraton ne smemo ubirati bližnjic. Preden se začnemo pripravljati nanj, moramo imeti za seboj najmanj leto ali dve tekaških izkušnje.

Na maratonu se tekalne podlage dotaknemo v povprečju 52.400-krat. Zaradi ogromnih sil, ki med tekom delujejo na naše sklepe, je to zanje velik stres, velika pa je tudi njihova obraba. Zato je razumljivo, da je šest ali še manj mesecev priprav premalo, da bi se telo večine ljudi prilagodilo tem obremenitvam.

30 kilometrov vsak teden

Predn se udeležite maratona, je priporočljivo, da več mesecev pretečete najmanj 30 kilometrov na teden. Od tega jih vsaj osem pretečite na asfaltni podlagi, saj boste po asfaltu po vsej verjetnosti tekli tudi na maratonu. Trening samo na mehkejših podlagah, kot so gozdne poti in tekaške steze, vam bo povzročil kar nekaj težav po maratonu.

Na pripravi je izjemnega pomena, da izberete pravo trenažno hitrost in razdaljo ter ju ves čas upoštevate. Kakršnokoli pretiravanje lahko onemogoči nadaljevanje priprav na maraton.

Po izkušnje na krajša tekaška tekmovanja

Predn se prijavite na prvi pravi maraton, se udeležite nekaj krajših tekaških

preizkušenj, recimo na pet ali 10 kilometrov ali pol maratona. S tem si boste pridobili dragocene izkušnje, ki vam jih trening ne more dati.

Najprej k zdravniku

Maraton je med najbolj priljubljenimi rekreativnimi tekmovanji, ki ga lahko dokonča vsak, a dokončati ga brez poškodb in bolečin je pravi izziv za vsakega udeleženca. Zato še predn se lotite priprav nanj, obiščite zdravnika in mu predstavite svoje cilje. Z opravljenimi testiranjmi lahko veliko varneje stopite na pot osvajanja maratona.

Tudi pravilna prehrana je izrednega pomena. Zdrava hrana z ne preveč pomanjkanja kalorij vam bo v veliko pomoč. S treningom boste tudi izgubili nekaj kilogramov, vendar je vaša poglavitna naloga, da maraton dokončate zdravi.

CENTER ZA ORTOPEDIJO IN ŠPORTNE POŠKODBE

- ORTOPEDSKI SPECIALISTIČNI PREGLEDI
- ULTRAZVOK (UZ)
- DIGITALNO RENTGENSKO SLIKANJE
- MAGNETNA REZONANCA (MRI)
- TERAPIJA Z GLOBINSKIMI UDARNIMI VALOVI (ESWT)
- ARTROSKOPSKI OPERATIVNI POSEGI
- IZOKINETIČNO TESTIRANJE
- FIZIOTERAPIJA



E: info@artros.si, www.artros.si

AMBULANTA LJUBLJANA
Tehnološki park
21, Stavba D, 3. nadstropje,
1000 Ljubljana

AMBULANTA NOVO MESTO
Zdravstveni dom Novo mesto,
Kandijska cesta 4,
8000 Novo mesto

NAROČANJE:
T: 01 518 7063, 518 7064,
F: 01 510 2342



Ali koga ni v službi? Verjetno ga boli v križu.

Bolečine v križu so najpogostejši vzrok za odsotnost ljudi z delovnega mesta. V ZDA in Veliki Britaniji bo kar 80 odstotkov vseh ljudi zaradi bolečin v spodnjem delu hrbtenice vsaj enkrat v življenju obiskalo zdravnika ali pa izostalo z delovnega mesta. Čeprav lahko bolečine v križu doletijo kogarkoli, se največkrat pojavljajo pri ljudeh med 35. in 55. letom starosti.



Novi rehabilitacijski center

V prostorih rehabilitacijskega centra Artros Reha v Tehnološkem parku v Ljubljani vam poleg vrhunskih fizioterapij in športne rehabilitacije lahko ponudimo tudi veliko izbiro različnih vadbenih terapevtskih pripomočkov, ortoz in elektrostimulatorjev. V individualni obravnavi vam bomo poskušali izbrati najboljše pripomočke in svetovati o njihovi pravilni uporabi.

.....
Več informacij o centru dobite na artros-reha.si.



Zmerna telovadba deluje preventivno

Radiološko združenje Severne Amerike (RSNA) je v svoji nedavni raziskavi ugotovilo, da zmerne fizične obremenitve preventivno vplivajo na degenerativne spremembe sklepov oziroma jih zavirajo. Osteoartritis je degenerativna sklepna bolezen, ki povzroča bolečino, otekanje in togost naših sklepov. Rezultati raziskave so pokazali, da zelo obremenilne dejavnosti, kot je enourni tek trikrat na teden, pri ljudeh, ki že imajo osteoartritis, povzroča dodatne poškodbe in obrabe hrustanca.



Čim bolj zgodaj po mišice

Odrasli, ki se začnejo z rednim dvigovanjem uteži v fitnesu ukvarjati zgodaj v svojem življenju, bodo po nedavni raziskavi American college of Sports Medicine z veliko manjšo hitrostjo izgubljali svojo mišično maso in samostojno živeli dlje časa. Raziskava, objavljena februarja letos v strokovni reviji zgoraj omenjene organizacije, je pokazala rast mišične mase pri starejših ljudeh, ki so 20 tednov opravljali 150 minut treninga na teden v fitnesu. Približno kilogram dodatne mišične mase je bil rezultat tega treninga v fitnesu. V raziskavi je sodelovalo pet tisoč starejših ljudi.

Mišične meritve – manj težav s kolonom

Bolečine v kolenu so ena najpogostejših bolečin pri športnikih ali rekreativcih, tudi večino ljudi, ki pridejo v center za ortopedijo in športne poškodbe Artros, pesti ravno ta težava. Poleg vseh diagnostičnih pregledov ponujamo tudi mišične meritve na izokinetični napravi, ki ugotavlja vse pomanjkljivosti mišične moči in vzdržljivosti kolenskega sklepa. Po testiranju vam pripravimo individualni vadbeni program, ki je prilagojen rezultatom vašega testiranja. Poleg kolenskega sklepa seveda opravljamo tudi testiranja ramenskega, komolčnega, kolčnega in skočnega sklepa.



Zahtevna operacija komolca, boli pa manj



Mag. Martin Mikek, dr. med., spec. ortopedije

Uporaba endoskopske kamere in optike, s katero lahko podrobno vidimo celotno notranjost sklepa skozi le nekaj milimetrov veliko odprtino, se je uveljavila pri zdravljenju različnih obolenj in poškodb praktično vseh večjih sklepov gibal.

Nedvomno se artroskopski posegi najpogosteje izvajajo na kolenu in v ramen-skem sklepu, vendar to še zdaleč niso vsa področja, na katerih lahko s pridom izkoristimo prednosti te tehnike.

Strah pred živčnimi vlakni

Artroskopija komolca se zaradi nekat-erih posebnosti tega sklepa širše izvaja šele zadnjih nekaj let. Razvoj uporabnih artroskopskih pristopov na komolcu je oteževalo predvsem dejstvo, da pri tem sklepu v neposredni bližini sklepne ovojnice potekajo vsi trije glavni živci, ki oživčujejo celotno podlaket in dlan, zelo blizu sklepa pa gre tudi glavna arterija. Kot že v mnogih drugih primerih so tudi za artroskopijo komolca sprva menili, da je zaradi omenjene bližine žil in živcev ni možno varno opraviti. Z izpopolnjevan-jem artroskopskih operativnih tehnik, inštrumentov in poglobljenim študijem anatomije ter preizkušanjem različnih operativnih pristopov na anatomskih pre-paratih pa so se postopno razvile tehnike, ki nam danes omogočajo varno izvedbo artroskopskih posegov tudi na komolcu.

Zahteven operativni poseg

Artroskopija komolca še vedno velja za zahtevno operacijo, saj kirurške odprtine, skozi katere v notranjost sklepa uvajamo

inštrumente in optiko, potekajo le nekaj milimetrov stran od glavnih živcev in žil. Poseg praviloma izvedemo v splošni anes-teziji ter z uporabo lokalne krvne staze, ker izboljšuje preglednost notranjosti sklepa. Bolnik medtem leži na trebuhu, nadla-ket pa namestimo v za to prirejeno držalo. S tem komolec postavimo v tak položaj, pri katerem lahko do sklepa dostopamo s srednje in zadnje strani, po potrebi pa ga lahko tudi prosto premikamo od popol-nega pokrčenja do popolne iztegnitve.

Kaj lahko zdravimo z artroskopijo

Med najpogostejša stanja, ki jih lahko zdravimo z artroskopskim posegom, pri komolcu sodijo teniški komolec, kronični sinovitis pri različnih revmatskih obolen-jih, različne oblike kontraktуре komolca (nezmožnost popolne iztegnitve komol-ca), prosta telesa v sklepu ter začetne do zmerne oblike osteoartróze sklepa. S trenutnimi artroskopskimi tehnikami pa ne moremo zadovoljivo odpraviti težav,

povezanih z nestabilnostjo komolca, večine zlomov v predelu komolca niti stanj z napredovalo obrabo sklepa. V teh prim-erih so še vedno rešitev klasični operativni pristopi.

Prednosti artroskopije komolca

Prednosti artroskopije komolca so podobne kot pri artroskopskih posegih na drugih sklepih. Glavna je nedvomno minimalna invazivnost, kar nam omogoča ohranitev zdravih okolnih tkiv v sklepu. Zato je po posegu manj težav z brazgotin-jenjem, hitreje se lahko doseže polna gi-bljivost v sklepu. Tipično so takšni posegi tudi manj boleči in v mnogih primerih omogočajo hitrejše okrevanje, prednosti pa so tudi estetske, saj po artroskopskih posegih zaradi drobnih kožnih rezov ni vi-deti večjih brazgotin.

.....
Na ortopedski pregled se lahko naročite po telefonu [01] 51 87 063 ali po e-pošti na naslov info@artros.si.

Artroskopski posegi na komolcu so manj boleči in v mnogih primerih omogočajo hitrejše okrevanje, prednosti pa so tudi estetske, saj po artroskopskih posegih zaradi drobnih kožnih rezov ni videti večjih brazgotin.



Bolnik med operacijo komolca leži na trebuhu, nadlaket pa je nameščena v za to prirejeno držalo. Na slikah je artroskopski poseg na komolcu v operacijskih prostorih centra Artros.

Kako se znebiti teniškega komolca v 3 korakih



Mojca Ferfolja, višja fizioterapevka

Gospodinje, pomivalci oken, igralci tenisa, zidarji, frizerke, igralci golfa in drugi! Zagotovo ste že kdaj začutili neprijetno bolečino nad komolcem. Odslej se je boste znali učinkovito znebiti.

KORAK 1 Nehajte početi to, zaradi česar vas boli

Najprej se pojavi bolečina na tipičnem mestu na zunanji strani nad komolcem. In kaj je treba takrat storiti? Najprej za nekaj časa opustite dejavnost, da se vnetje umiri in bolečina izgine. Pri tem si lahko pomagate s hlajenjem obolelega mesta. To prve dni počnite večkrat na dan, lahko vsako uro, dokler se bolečina ne zmanjša. Poleg hlajenja lahko uporabljate različna zdravila v obliki gelov s protibolečinskim in protivnetnim delovanjem, ki so vam brez recepta na voljo v lekarnah.

Kaj je teniški komolec

Je vnetje narastišč mišic podlahti in zapestja. Nastane pri dvigovanju, nošenju, lovljenju, torej pri ponavljajočih se gibih in prevelikih obremenitvah, na primer pri dejavnostih, kot so pomivanje, striženje, ometavanje in podobno.

KORAK 2 Če ne pomaga, potem k ortopedu

Če v tem prvem koraku ni bilo vidnega izboljšanja, sledi druga faza rehabilitacije, v kateri je največkrat treba obiskati ortopeda ali fizioterapevta, ki vam s pomočjo ultrazvočnega in laserskega obsevanja poskuša umiriti nastalo vnetje in bolečino. Šele nato lahko začnete izvajati raztezne vaje za mišice komolčnega in zapestnega sklepa. Te vaje temeljijo na postopnem pridobivanju gibljivosti zapestnega in komolčnega sklepa ter na pravilni vzpostavitvi biomehanike obeh sklepov.

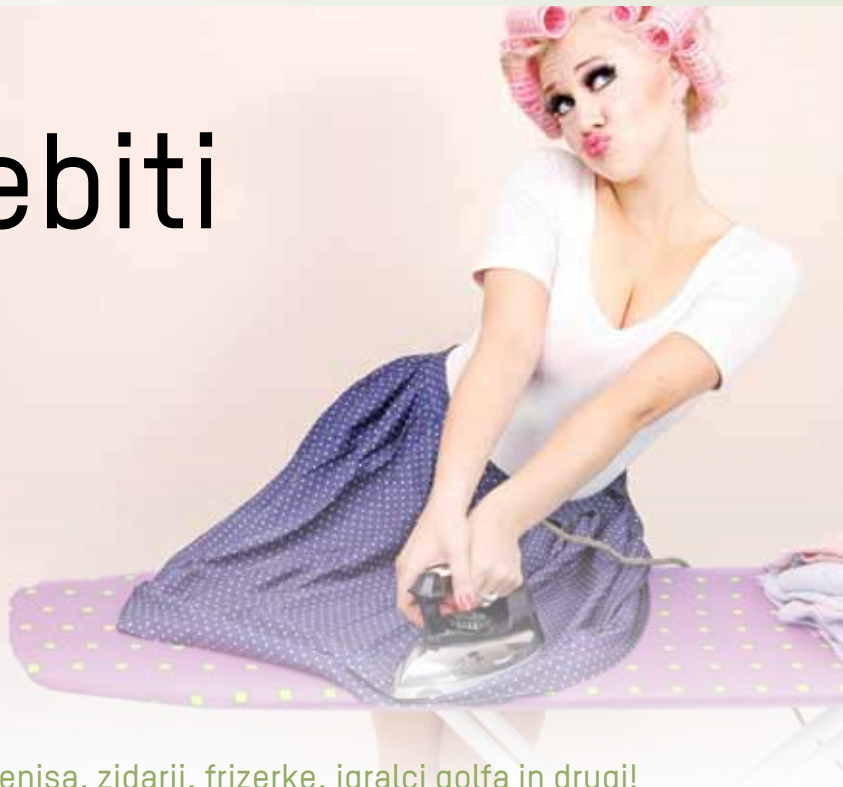
Sledi program vaj za krepitev in povrnitev mišične moči in vzdržljivosti mišic podlahti, ki so zaradi neuporabe in neaktivnosti še kako šibke. V nekaterih primerih se priporoča tudi nošenje opornice za komolčni sklep, ki pa naj bo samo prehodnega značaja. Namen opornice je, da daje oporo mišično-Kitnemu aparatu in dodatno stabilnost sklepa ter preprečuje vnovičen nastanek bolečine.

KORAK 3 Postopna vrnitev k dejavnosti

V tretji fazi je glavni cilj doseči maksimalno mišično moč in vzdržljivost ter popolno gibljivost komolčnega sklepa. Posameznika postopoma pripravljamo na vključitev bodisi v športne bodisi v delovne dejavnosti, ki jih je izvajal pred poškodbo. V redkih primerih, ko z opisanim zdravljenjem nismo bili dovolj uspešni, na žalost sledi operacija poškodovanega dela.

Kako preprečiti pojav teniškega komolca

Nastanek teniškega komolca lahko v veliki meri preprečimo s pravilnim raztezanjem in rednimi vajami za mišično moč pred vsako športno ali delovno dejavnostjo in po njej. Kajti le samodisciplina in sistematično izvajanje vaj vas bosta pripeljala do izboljšanja rezultatov, hkrati pa zmanjšala možnost za vnovičen nastanek poškodb.



Globinsko in brez bolečin



Mag. Klemen Grabljevec, dr. med., specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine

Terapija z globinskimi udarnimi valovi je učinkovit način zdravljenja teniškega komolca (lateralnega epikondilitisa). Predpišemo jo, če standardna fizikalna terapija ni uspešna ali pa se bolniki ne želijo zdraviti kirurško ali z vbrizgavanjem protivnetnih zdravil v boleče točke.

Gre za nekirurško zdravljenje v ambulanti, pri katerem izkoriščamo klinične učinke pulznega delovanja visokoenergijskih udarnih valov, ki jih s sondo sprožamo lokalno nad obolelim mestom.

Pospešeno celjenje

Učinkovanje globinskih udarnih valov na obolelo tkivo temelji na hitrih spremembah lokalnega pritiska v tkivu in posledično povečani presnovni aktivnosti celic. Ta poteka ob povečani prepustnosti membran in povečanem lokalnem krvnem pretoku, kar pripomore k pospešenemu procesu celjenja. Po enakem mehanizmu se prekomerno vzdražijo tudi bolečinska živčna vlakna, kar pomeni blokado prevajanja bolečinskih dražljajev iz okolice vnetega območja in analgetični učinek terapije. Na kratko, terapija ublaži bolečine.

Praktično brez stranskih učinkov

Terapijo je možno izvajati na več bolečih mestih hkrati. Ni nevarnosti za preobremenitev niti se ne pojavljajo nezaželeni stranski učinki. Terapije pa ne izvajamo pri bolnikih, ki jemljejo zdravila proti strjevanju krvi, z izrazito osteoporozo, malignimi obolenji v predelu terapevtskega cilja, pri nosečnicah in ob sumu na akutno globoko vensko trombozo.

Več o terapiji z globinskimi udarnimi valovi si preberite na artros.reha.si.

Kako poteka terapija

Energija tresljajev se kot valovanje v obliki stožca širi v globino ter deluje na obolelo tkivo in njegovo okolico. Tresljaje bolniki čutijo kot neprekinjen in znosen pritisk na bolečo točko. Običajno se uporablja terapija s frekvenco od 16 do 20 tresljajev v sekundi, v eni terapevtski obravnavi pa se nad boleče mesto in okolico sproži od dva do tri tisoč valov. Pri večini bolnikov z ustrezno izbranimi bolezenskimi stanji zadošča ponovitev treh do petih terapij z enotedenskim premorom.



8 Prednosti uporabe globinskih udarnih valov

- 1 Poseg je neinvaziven.
- 2 Praktično ni tveganja za pojav stranskih učinkov.
- 3 Zdravljenje se izvaja v ambulanti.
- 4 Visoka stopnja učinkovitosti.
- 5 Hitro delovanje.
- 6 Razmeroma kratek čas zdravljenja.
- 7 Roko lahko polno obremenimo takoj po terapiji.
- 8 Pogosto lahko kmalu spet opravljamo vse svoje nekdanje dejavnosti.

Nič brez komolca



Mag. Martin Mikek, dr. med., spec. ortopedije

Težave s komolcem so v primerjavi z nekaterimi drugimi sklepi, kot sta koleno in rame, razmeroma redke. Zato se šele takrat, ko ne deluje vse tako, kot bi moralo, zavemo, kako pomembno vlogo ima pri vsakodnevnih opravilih, na primer prehranjevanju, umivanju in oblačenju.

Značilne težave, ki se pojavljajo pri poškodbah in obolenjih v predelu komolca, so omejena gibljivost sklepa, pogosti sta tudi oteklina in bolečina. Če opazimo omenjena znamenja, vedno priporočamo podroben pregled pri specialistu. Ta bo namreč na podlagi podatkov o dosedanjih težavah in poškodbah ter glede na klinično sliko najbolj smotrno predlagal nadaljnje diagnostične postopke.

K dobremu specialistu

Nepremišljeno izvajanje različnih preiskav brez konkretno zastavljenih diagnostičnih vprašanj praviloma ne da pravega rezultata in samo podaljšuje postopek zdravljenja. Preiskave, ki pridejo v poštev po opravljenem pregledu, so rentgensko slikanje v različnih projekcijah, računalniška tomografija

komolca, v nekaterih primerih z dodatno 3D-rekonstrukcijo, lahko tudi magnetna resonanca in seveda ultrazvok komolca, včasih pa tudi scintigrafija skeleta, če moramo podrobneje opredeliti radiološko vidne spremembe na kosteh.

Različne oblike zdravljenja

Zdravljenje težav, povezanih s komolcem, je v nekaterih primerih lahko konzervativno, kar vključuje različne oblike fizioterapije, pri športnih poškodbah tudi relativni počitek. Včasih se pri tem uporabljajo tudi zdravila, zlasti nesteroidni antirevmatiki.

■ ■ ■ Nepremišljeno izvajanje različnih preiskav brez konkretno zastavljenih diagnostičnih vprašanj praviloma ne da pravega rezultata in samo podaljšuje postopek zdravljenja. ■ ■ ■

Pri teniškem komolcu, ki je nedvomno eno najpogostejših bolečih stanj v predelu komolca, se je za izjemno uspešno konzervativno obliko zdravljenja izkazala še terapija z globinskimi udarnimi valovi (angleško ESWT). Ta temelji na učinku akustičnih udarnih valov,

s katerimi dosežemo velika nihanja tlaka v mehkih tkivih v predelu komolca, to pa zmanjšuje težave, povezane s tendinozo oz. degenerativno preobremenit-

■ ■ ■ Artroskopski posegi omogočajo hitrejše okrevanje in jih praviloma lahko izvedemo ambulantno. ■ ■ ■

veno okvaro kit v predelu komolca. Pri stanjih, ki zahtevajo operativno zdravljenje, se, če je le možno, odločamo za artroskopske posege, ki omogočajo hitrejše okrevanje in jih praviloma lahko izvedemo ambulantno.

Poškodbe komolca

- različni zlomi kosti v predelu komolca
- natrganja in raztrganja mišic in kit
- preobremenitvene poškodbe, ki se razvijejo postopno zaradi ponavljajočih se obremenitev sklepa, tipična med njimi je teniški komolec

Obolenji komolca

- kronično vnetje sklepne ovojnice pri različnih revmatskih boleznih, najpogostejše pri revmatoidnem artritisu
- razmeroma redko razvoj osteoartrize (obrade hrustanca sklepa), ki je lahko posledica predhodnih poškodb sklepa, kroničnega revmatoidnega artritisa, razvije se lahko tudi pri ljudeh, ki so dolga leta opravljali težko fizično delo z rokami





Nezgodna zavarovanja

Za življenje brez skrbi

Če že imate sklenjeno katerokoli Merkurjevo življenjsko ali naložbeno zavarovanje, vam ob sklenitvi dodatnih paketnih **nezgodnih zavarovanj** ponujamo posebne dodatne popuste! Izbirate lahko med več cenovnimi paketi, v katere so vključena kritja za nezgodno invalidnost, bolnišnična in dnevna nadomestila ter nezgodno mesečno rento. Dodatno pa lahko izberete tudi paket nezgodnega zavarovanja Zeleni dežnik, v katerem so vključena predvsem zelo visoka kritja za primer trajne nezgodne invalidnosti. Vsa Merkurjeva nezgodna zavarovanja veljajo 24 ur po vsem svetu!

Ne pustite, da vas življenje preseneti!

080 28 55

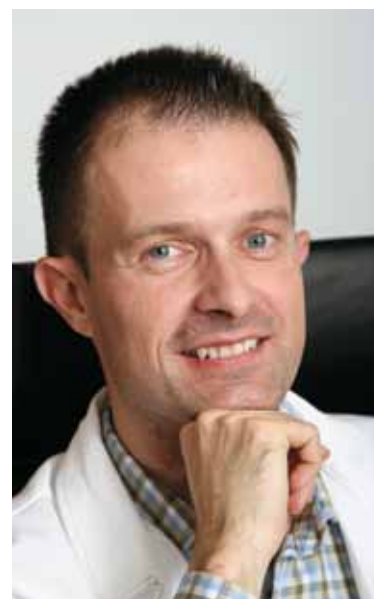
BREZPLAČNA ŠTEVILKA

www.merkur-zav.si

MERKUR
ZAVAROVALNICA

moja varnost

Uvodnik



Več veš, laže ti je

Pomlad je prišla in z njo tudi toplejši dnevi. Zato v tokratni številki dajemo nekaj koristnih nasvetov za športni aktivnosti v naravi – tek in kolesarjenje –, ki sta med Slovenci vse bolj priljubljeni. Nadaljujemo s prispevki o artroskopskih operativnih posegih, ki so ena glavnih dejavnosti našega centra. Tokrat predstavljamo komolčni sklep. Nismo pa pozabili tudi na rehabilitacijo in preventivo. Ne pozabite – dobra informiranost je ključna za preventivo in aktivno sodelovanje pacienta v procesu zdravljenja. Zadnje je pri nas zelo zaželeno!

Mag. Martin Mikek,
dr. med., spec. ortopedije

Vsebina



04

NIČ BREZ KOMOLCA



CENTER ZA ORTOPEDIJO
IN ŠPORTNE POŠKODBE
ARTROS:
EDINI V SLOVENIJI
AKREDITIRAN UČNI CENTER
MEDNARODNEGA
ZDRUŽENJA ZA
ARTROSKOPIJO

ISAKOS je največje združenje strokovnjakov s področja artroskopskih ortopedskih operacij. ISAKOS oblikuje nove smernice in priporočila ter postavlja standarde za izobraževanje. Vključitev našega centra v skupino najuglednejših mednarodnih centrov, ki omogočajo prenos znanja in seznanjanje z najnovejšimi operativnimi tehnikami na področju artroskopije, je veliko priznanje naši strokovnosti.

www.isakos.com



20

ZAPEPITE SE! DELUJE.
Kineziotaping je nov, inovativen pristop k zdravljenju živčnega, mišičnega, žilnega in limfnega tkiva.



10

ALI KOGA
NI V SLUŽBI?
VERJETNO
GA BOLI V KRIŽU.



16

ZA ANJO ČARMAN
JE GIBANJE
ŽIVLJENJE



26

TEDEN
Z LUKO SLABETOM,
FIZIOTERAPEVTOM

06

ZAHTEVNA
OPERACIJA KOMOLCA,
BOLI PA MANJ

09

GLOBINSKO
IN BREZ BOLEČIN

14

VAS BOLI HRBET?
NA KOLO!

18

PRI MOČI, GIBLJIVI
S V KONDIICI
NE GLEDE NA STAROST

KJE NAS NAJDETE

Artros, center za ortopedijo in športne poškodbe, Tehnološki park 21, 1000 Ljubljana-Brdo
telefon: (01) 51 87 063, e-pošta: info@artros.si, spletna stran: artros-reha.si



GIB

www.artros.si

03

MAREC 2011

Dilema olimpijke ANJE ČARMAN: operacija ali fizioterapija

Kako se znebiti
TENIŠKEGA KOMOLCA
v 3 korakih

Vas boli hrbet? NA KOLO!



ARTROS

center za ortopedijo in športne poškodbe