

VID & GIB

www.morelaokulisti.si

06

MAJ 2014

KRISTINA BITENC Sopranistka z izjemnim glasom in popolnim vidom

9 razlogov ZA lasersko
odpravo dioptrije

Oči na dopustu



Morela

Cartier



MOOP | *Morela*

Dalmatinova 2, Ljubljana

06

NOVOSTI
V TEHNOLOGIJI
MULTIFOKALNIH LEČ

08

OČI NA
DOPUSTU

22

NASVET OPTIKA



04

9 RAZLOGOV ZA
LASERSKO ODPRavo
DIOPTRIJE



10

INTERVJU:
KRISTINA BITENC



14

OGLEDALO
ZDRAVJA



20

POLETJE V STILU

IZDAJATELJ: Morela okulisti d.o.o.
ODGOVORNA UREDNICA: Suzana Pavlič
IZVRŠNA UREDNICA: Urška Henigman
FOTO: Jernej Lasič, Mateja Jordović Potočnik
IDEJNA IN OBLIKOVNA ZASNOVA TER UREDNIŠTVO IN
PRODUKCIJA: PM, poslovni mediji d.o.o., www.p-m.si
TISK: Schwarz Print, d.o.o.
DATUM NATISA: Maj 2014
NAKLADA: 12.000 izvodov
ŠTEVILKA: 6/2014



CENTER ZA OČESNO REFRAKTIVNO KIRURGIJO
MORELA OKULISTI JE AKREDITIRAN S STRANI
ORGANIZACIJE JOINT COMMISSION INTERNATIONAL.



Korak do dobrega vida

Približujemo se poletju, sonce je vsak dan močnejše in dnevi daljši. To je obdobje, ko so pogostejše težave z očesnimi alergijami in ko je pomembno, da bolj skrbimo za zaščito oči pred UV-žarki. Širjenju ozaveščenosti o tem smo namenili tokratno spomladansko-poletno številko revije. Še vedno pa je dovolj časa tudi, da v poletje vstopite z na novo pridobljenim vidom in se za vedno znebite očal. Odkrijte devet prepričljivih razlogov, zakaj se odločiti za tak korak.

Revija bo zanimiva tudi za tiste, ki vam delajo preglavice očala za branje. Predstavljamo namreč zadnjo generacijo multifokalnih leč. Te izboljšujejo izostritev pogleda tudi na srednje razdalje, zato z njimi tudi delo z računalnikom brez očal ni več problem.

Preživite poletje čim bolj prijetno in sproščeno, tudi ob prebiranju naše revije.

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



Morela

Morela okulisti
Tehnološki park 21
1000 Ljubljana Brdo



www.morelaokulisti.si



info@morelaokulisti.si



01/510 23 40

9 razlogov ZA lasersko odpravo dioptrije



1. Prihranek denarja

Če se vam zdijo korekcijska očala in kontaktne leče poceni, pomislite še enkrat! Če namreč seštejete stroške vseh očal in leč, ki ste jih zamenjali, boste videli, da si lasersko operacijo lahko odplačate že v nekaj letih.

2. Konec jutranjega iskanja očal

Kaj je najhujše pri prebujanju z meglenim vidom? Da slepo tipate za očali, ki ste jih prejšnji večer predvidoma pustili na nočni omarici, ali da si zaspani poskušate vstaviti leče v komaj prebujene oči? Z lasersko odpravo dioptrije se boste te neprijetnosti, ki vas zjutraj spravlja ob živce, znebili za vedno.



3. Vedno usklajen videz

Če nimate ravno prav izklesanega obraza za okvir, vam očala lahko stojijo zelo nerodno ali celo smešno (kar pa sami redkokdaj opazite!). Še posebej to velja, če k svojemu obrazu izberete napačne okvirje. Hkrati se očala verjetno ne ujemajo z vso vašo garderobo in v določenih vremenskih razmerah zagotovo niso vaš najljubši modni dodatek. Z lasersko odpravo dioptrije teh zadreg ne boste imeli več.





4. Svoboda pri športnih aktivnostih

Roko na srce, pri veliko športih so očala v napoto, pa naj si bo to tek, nogomet, plavanje, kolesarjenje, tenis ali potapljanje. Poleg stalne nevarnosti, da se vam na tisoč in en način poškodujejo, recimo zlomijo ali zvijejo, so lahko prava nadloga pri športih, ki zahtevajo nenehno gibanje.



5. Potovanja brez skrbi

Kamorkoli se odpravljate, morate vedno preverjati, ali ste res spakirali očala, krpico za čiščenje, kontaktne leče, rezervne kontaktne leče, tekočino in škatlico za leče, umetne solze za razdražene oči po nošenju leč ... In bog ne daj, da se vam zgodi, da kaj pozabite! Poenostavite si življenje in začnite brezskrbno uživati v odkrivanju novega sveta.

6. Oči si zaslužijo udobje

Očala in kontaktne leče so dobesedno neudobni. Zakaj bi se mučili z razdraženimi očmi, alergijskimi reakcijami, pekočim občutkom in rdečimi očmi, če to res ni nujno potrebno?



7. Povrnitev sokoljega vida

Večina oseb, ki se odloči za lasersko odpravo dioptrije, vidi najmanj stototno, kar je bolje, kot so kadarkoli prej videli z očali oziroma kontaktnimi lečami.



8. Takojšen in trajen rezultat

Živimo v času, ko okoli nas vse drvi in hiti. Čas teče hitreje in vsaka minuta šteje. Laserska operacija oči zadosti temu kriteriju modernega sveta. Poseg traja nekaj minut, okrevanje je hitro. Laserska operacija torej ne bo zavzela veliko časa v vašem urniku.



9. Nova podoba, nov obraz

Vsak, ki nosi očala, se je v nekem trenutku svojega življenja zaradi tega zagotovo že počutil neudobno in nezadovoljno. Laserska odprava dioptrije vam bo omogočila, da odkrijete svoj pravi obraz. Pa ne čudite se, če se vam bo ob tem povečala tudi samozavest.

Novost v tehnologiji multifokalnih leč



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

Po 40. letu starosti čas začenja vplivati tudi na naše oči, saj slej ko prej opazimo, da na blizu ne vidimo več dobro in da za branje potrebujemo očala. Očesna leča postaja vedno bolj toga, njena oblika in s tem lomnost za svetlobo pa se vse težje prilagaja.

Težave, ki so posledica starostne daljnovidnosti, se najpogosteje odpravljajo s predpisom očal za bližino, če že nimamo dioptrije za daljavo. Če že nosimo očala za daljavo, pa se predpišejo bifokalna ali multifo-

njimi dosežemo le prehodno izboljšanje starostne daljnovidnosti, stopnja izboljšanja pa je precej nepredvidljiva. Poleg tega se omenjeni posegi izvajajo le na enem očesu, kar pacientu omogoči monovid na bližino.

indikacije za njihovo uporabo precej razširile. Tako se danes uporabljajo tudi pri pacientih s starostno daljnovidnostjo, ki imajo starostno spremenjeno naravno očesno lečo in želijo biti neodvisni od očal za branje. Bolj so primerni



1. Leča je, preden jo uporabimo, shranjena v posebni sterilni tekočini.



2. Preden lečo vzamemo ven, preverimo, ali je z njo vse v redu, tako z barvo kot z obliko.

kalna očala, progresivna očala, lahko tudi kontaktne leče. Za odpravo starostne dioptrije obstajajo tudi kirurške metode. Pri sicer zdravem očesu, kjer naravna leča še ni zamotnjena, lahko uporabimo tehnike, kot sta preoblikovanje roženice s toploto ali z laserjem. Glavna slabost teh posegov je, da z

Uporaba multifokalnih znotrajočesnih leč

Trajno odpravo starostne daljnovidnosti lahko dosežemo tudi z multifokalnimi lečami. Multifokalne leče so se sprva uporabljale le pri pacientih s sivo mrežno. Zaradi izjemne uspešnosti operacij sive mrežne s tovrstnimi lečami pa so se

pacienti, ki nosijo očala za daljavo, bodisi kratkovidni bodisi daljnovidni.

Danes obstaja več vrst multifokalnih leč. Vsem je skupno, da imajo posebno obliko in lomijo svetlobo pod različnimi koti, kar omogoča oster vid tako na daljavo kot tudi na bližino. Je pa treba razumeti, da z uporabo

takšnih leč dosežemo le približek naravne očesne akomodacije in da sposobnost ostrenja pogleda pri gledanju na različne razdalje ni enaka kot pri mladem človeku.

Novost: trifokalne leče

Novost, ki jo v zadnjem času vse več uporabljamo, so trifokalne multifokalne leče in trifokalne torične multifokalne leče. Razlika glede na doslej največ uporabljane bifokalne leče in bifokalne torične leče je v tem, da je razdalja, na kateri pacient po operaciji bere, malo daljša kot pri bifokalni leči. Pri trifokalnih lečah je zaradi novejših tehnologij pri izdelavi manj pojavov bleščanja, prav tako te leče omogočajo bolj izrazit kontrast vida po operaciji. Slabost trifokalnih leč pa je, da so zelo drage in zato manj dostopne širši populaciji.

Klasična enožariščna znotrajočesna leča

Ko govorimo o znotrajočesnih lečah, moramo vsaj omeniti tudi klasično eno-

vidu, z njimi še vedno potrebuje očala za branje. Z uporabo enožariščne leče torej starostne daljnovidnosti ni možno odpraviti.

Primernost kandidata za večžariščne leče

Pred vstavitvijo multifokalne leče mora zdravnik opraviti podroben predoperativni pregled oči in se pogovoriti s pacientom. Za uporabo teh leč namreč niso primerni pacienti, ki imajo bolezenske spremembe na očesnem ozadju (starostno degeneracijo rumene pege, druge bolezenske spremembe v rumeni pegi, diabetično retinopatijo, boleznimi mrežnice zaradi zapore žil), napredovalo obliko zelene mrežnice ali bolezni, ki prizadenejo roženico. Bistveno pri odločitvi za vstavev multifokalne leče je tudi razumevanje pacientovih vsakodnevnih potreb in pričakovanj glede vida. Pacient mora razumeti, v kakšnih razmerah takšne leče omogočajo dober

■ ■ ■ Pri trifokalnih lečah je zaradi novejših tehnologij pri izdelavi manj pojavov bleščanja in bolj izrazit kontrast vida po operaciji. ■ ■ ■

berejo knjigo, uporabljajo računalnik, vozijo avtomobil, tako podnevi kot tudi ponoči, in se športno udeležujejo brez uporabe očal. Vseeno pa kljub dokazano dobri rezultati nekateri pacienti, predvsem zaradi narave svojega dela ali poklica, po vstavitvi takšnih leč potrebujejo očala v pogojih slabše osvetlitve ali za zelo oster bližinski vid.

V obdobju po operaciji se mora pacient na vstavljeno multifokalno lečo navaditi



3. Lečo nato s kirurško mikropinceto namestimo v poseben, za to izdelan injektor. Tako dosežemo, da je v premeru čim manjša.

žariščno znotrajočesno lečo, ki se običajno uporablja pri operaciji sive mrežnice. Z njo nadomestimo zamotnjeno naravno očesno lečo, pacientu pa omogoča oster pogled le na daljavo. Take leče imajo namreč le eno žariščno razdaljo, ki se ne more spreminjati, zato pacient, kljub uspešni operaciji in dobremu

vid ter kakšne so njihove slabosti in omejitev.

Pričakovanja po posegu

Prek 80 odstotkov pacientov je po vstavitvi takšne leče v obe oči povsem neodvisnih od uporabe očal. Pacienti lahko po posegu brez težav



4. Skozi nekaj milimetrov velik rez lečo vstavimo v oko, kjer se počasi razvije, tako kot prikazuje slika.

in se prilagoditi. Naučiti se mora gledati tako na daljavo kot tudi na bližino. To lahko traja tudi do nekaj tednov ali mesecev po operaciji. Dokončen rezultat vstavljenih multifokálnih leč je opazen šele po operaciji na obeh očeh, saj šele tako pride do ustrezne prilagoditve vida.

Oči na dopustu



Maja Kovač, Morela okulist

Pred nami je čas dopustov in potovanj. Ne glede na to, ali se boste odpravili na morje, v eksotične kraje ali na bolj aktiven oddih v gore, vedno poskrbite, da boste s seboj imeli vse potrebno za higieno oči. Uporabniki kontaktnih leč morate biti na to še posebej pozorni.



Na letalo rajši z očali

Če potujete z letalom, je najbolje, da pred vzletom odstranite kontaktne leče in nosite očala.



Zrak v letalu je suh in lahko povzroči neprijeten občutek v očeh, še posebno, če je let daljši. Pomagajte si lahko z vlažilnimi kapljicami, najbolje je, da kupite kapljice v obliki monodozic, ki jih po enkratni uporabi preprosto zavržete in naslednjič uporabite novo. Ne pozabite, da na letalo lahko vzamete le majhno količino kapljic za oči ali drugih tekočin (običajno do 100 mililitrov).

Če ne morete brez leč, potem se na potovanje pripravite tako, da vse, kar potrebujete za očesno higieno, nakupite doma. Sestava podobnih tujih izdelkov se namreč lahko razlikuje od tistih, ki jih običajno uporabljate, kar vam lahko povzroči težave.

Vse za oči v osebni prtljagi

Tekočino za leče, kapljice za oči in očala spakirajte v osebno prtljago, da se izognete nevšečno-



stim, ki se lahko pripetijo z izgubo prtljage.

S seboj preventivno vzemite tudi dodaten par leč ali se vsaj pozanimajte, kako je z nakupom leč v državi, kamor potujete. Nekatere države, na primer Francija, namreč za nakup leč zahtevajo recept, v drugih, denimo v Itali-

ji, pa recepta za nakup ne potrebujete. In če jih le imate, v kovček spakirajte tudi očala z dioptrijo. Tudi če ste med tistimi, ki si niti v sanjah ne predstavljajo, da bi hišo zapustili z njimi na nosu.

Dnevne leče najbolj priročne

Med dopustom rajši uporabljajte dnevne leče. Ponujajo vam več svobode, ker ne potrebujete tekočine za leče, zvečer jih preprosto zavržete in zjutraj vzamete nove. Ne samo, da je to najbolj praktično, je tudi najbolj zdravo, saj je le tako leča vsako jutro sveža. Pri kontaktnih lečah za večkratno uporabo se namreč na njihovi površini nabirajo umazanija iz okolice, ostanki ličil, usedline proteinov in lipidov, ki so sicer naravna sestavina solznega filma. V nekaterih primerih lahko take usedline povzročijo alergične reakcije in zaplete. Ob pravilni uporabi in negi kontaktnih leč se temu seveda izognemo, vendar ne glede na to, kako dobro čistite svoje kontaktne leče, stare nikoli ne morejo biti tako čiste kot nove.



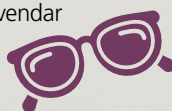
Leče in voda nista najboljši par



Med počitnicami se večina ukvarja z vodnimi športi, zato je zelo pomembno, da svoje oči zaščitite in preprečite stik z bakterijami v vodi, ki povzročajo okužbe in vnetja oči. Zato nikoli, ampak res nikoli, kontaktnih leč ne izpostavljate vodi iz pipe, bazena, vroče kadi, tuša, oceana ali jezera. V vodi se pogosto pojavlja *Acanthamoeba*, prosto živeča ameba, ki lahko povzroči vnetje roženice. Edina tekočina, ki jo uporabljate pri lečah, naj bo torej tekočina za leče. Pa tudi te nikoli ne prelivajte v manjše stekleničke, saj tako ni več sterilna, kar spet lahko povzroči vnetje oči. Tudi med plavanjem ni priporočljivo nositi kontaktnih leč, je pa smiselno razmisliti o nakupu dobrih podvodnih očal z dioptrijo za zaščito. In, ne nazadnje, dobro je vedeti tudi, da voda lahko povzroči spremembo lege vaše leče ali lečo spodbudi, da izpade.

Sončna očala so nujna zaščita

Na dopustu redno uporabljajte sončna očala s primerno UV-zaščito. Ta bodo onemogočila dostop UV-žarkom, poleg tega pa bodo preprečila, da bi se na oči oziroma kontaktne leče prilepili prah, umazanija ali drugi delci, ki dražijo oči. Izogibajte se drgnjenju po očeh, če vas srbijo. Takrat oči izperite s čisto vodo ali sterilno raztopino, pred tem odstranite kontaktno lečo in nežno obrišite oči s čisto brisačo ali papirnatim robčkom. Če pa želite svojim očem privoščiti malce oddiha od kontaktnih leč, potem so za vas kot nalašč sončna očala z dioptrijo, saj zagotavljajo jasen vid ter hkrati ščitijo oči pred žarečim soncem. Obstajajo tudi kontaktne leče z zaščito pred žarki UV-A in UV-B, vendar niso zamenjava za dobra sončna očala.



Higiena pomembna tudi v divjini

Kjerkoli že boste počitnikovali, bodite dosledni in se držite standardnih higienskih pravil za uporabo kontaktnih leč. Pred vstavljanjem kontaktnih leč si roke vedno umijte s čisto pitno vodo, pazite, da imate med prijemanjem kontaktne leče suhe roke, ter tako zmanjšajte tveganje za okužbo oči. Po umivanju rok je priporočeno uporabiti razkužilo za roke. Ne drgnite si oči z umazanimi rokami, uporabljajte čiste brisače in krpe za umivanje. Za higieno oči na potovanjih, sploh v bolj divjih ali eksotičnih krajih, lahko uporabljate tudi sterilne krpice, ki so idealne za higieno vek. Veko namreč očistijo, navlažijo, pomirijo, nekatere delujejo tudi protivnetno.



Pravočasno zdravljenje okužb

Večina okužb je ozdravljiva, če se okužbe ne zdravijo, pa to lahko privede do dolgoročnih posledic, v nekaterih primerih celo v izgubo vida. Najpogostejša vnetja, ki lahko prizadenejo naše oči, so:

- **Vnetje očesne veznice** (konjunktivitis) je ena najpogostejših očesnih obolenj. Običajno nastane zaradi okužbe z virusi in bakterijami ali zaradi alergije (cvetni prah, kozmetični izdelki, plesen, živalski prhljaj...). Povzročijo ga lahko tudi tujki v očesu ali ultravijolični žarki (sonce, solarij). V primeru vnetja očesne veznice beločnica močno pordi in je boleča, veznica pa oteče. Iz očesa odteka vodeno sluzast ali sluzasto gnojen izloček. Oko je občutljivo na svetlobo in se močno solzi.
- **Bakterijske okužbe** običajno prizadenejo obe očesi in povzročajo gost in bel ali svetlo-rumen izloček.
- **Virusna okužba** je največkrat omejena sprva le na eno oko, čez približno en teden pa zajame še drugo oko. Izloček je praviloma prozoren.
- **Vnetje drugih delov oči**, kot so šarenica, beločnica in mrežnica ne smemo podcenjevati. Zdravljenje vedno prepustimo zdravniku, sami pa pazimo na skrajno čistočo.
- **Vnetje robov očesnih vek** (blefaritis) povzročijo dim, prah in bakterije. Znaki vnetja so: robovi pordečijo, koža med trepalnicami se lušči, včasih trepalnice tudi izpadejo. V zelo hudih primerih nastanejo celo gnojne kraste. Vnetje najpogosteje zdravijo z antibiotiki ali kortizonskimi pripravki.

Urška Henigman

Osemindvajsetletna Kristina s svojim sopranom odpoje okrog 60 opernih predstav in koncertov na leto, zadnje dve leti v okviru Renske nacionalne opere v Strasbourg. Odkar si je v centru Morela okulisti z lasersko operacijo odpravila dioptrijo, pa na odru ne stoji več samo z izjemnim glasom, temveč tudi s popolnim vidom.

Foto: osebni arhiv

Kristina Bitenc

Sopranistka, članica Opere
Nacional du Rhin, Strasbourg

Od kod odločitev za poklic pevke?

Takšne odločitve so spontane in so izraz globoke želje, da bi uresničili tisto, kar nam je bilo dano. Tako je tudi z menoj in petjem. Če se ozrem nazaj, se mi zdi, kot da zame druge poti enostavno ni bilo.

Kdaj ste prvič stali na opernem odru?

Kot svoj pravi prvenec štejem monoobero »La voix humaine« (Človeški glas), ki sem jo pela v času magistriranja na Nizozemski nacionalni operni akademiji. Svojo prvo operno izkušnjo pa sem dobila, ko sem bila stara 20 let. Takrat je bilo vse skoraj na amaterski ravni, ampak zame je bilo dovolj, da sem se z opero okužila.

In potem ni bilo več poti nazaj?

Res je. Ko sem prvič okusila čar opere, me je ta pritegnila in začarala. Kompleksnost in veličina te odrske umetnosti me vsakič znova prevzame in potrdi mojo odločitev za ta poklic. Kaj je lepšega kot peti z orkestrom, se poistovetiti z vlogo, ki jo poješ, in se vživeti vanjo ter pričarati trenutke, kjer realnost dobi druge dimenzije?

Najbrž k začaranosti prispeva tudi občinstvo?

Morda se sliši klišejsko, a resnično so trenutki, ko dobiš aplavz publike, neopisljivi. Imajo čudežno moč. So priznanje za preteklo delo, hkrati pa dajejo moč takrat, ko se pojavita dvom in suša v umetniškem ustvarjanju, ter so zagon za nadaljnje ustvarjanje.

Petje ste študirali na Nizozemskem, zdaj poje v okviru Renske nacionalne opere. Zakaj ravno Francija?

Ko enkrat sprejmeš poslanstvo glasbenika, hitro postane jasno, da boš vse življenje »ptiček brez gnezda«, saj so selitve in spremembe mest, držav, celo celin pri nas nekaj povsem običajnega. V našem poklicu ni veliko stalnih zaposlitev, zato moramo biti odprti za spremembe. Velikokrat je treba iti tja, kjer so nove priložnosti.

In vam se je pokazala v Strasbourg?

Ja. Že med magistriranjem sem zbiral informacije o opernih študijih, in ko sem bila v Strasbourg povabljen na avdicijo v živo,

je bil zame cilj že skoraj dosežen. Takšne avdicije so krute, izmed več sto kandidatov namreč izberejo 20 ali 30 pevcev.

Na leto odpoje približno 60 opernih predstav ali koncertov. Katera je bila doslej vaš največji izziv?

Zagotovo vloga Maxa, glavna vloga iz opere »Where the Wild Things are« (Kjer živijo divja bitja) skladatelja Oliverja Knusna. Že samo z glasbenega vidika gledano, je opera zelo zahtevna, ko smo jo začeli postavljati tudi scensko, pa si je režiser zamislil dečka, ki ne zmore biti pri miru niti sekundo. Tako sem morala ves čas med petjem skakati, zganjati norčije, se kotaliti, postavljati šotor ... Pri takšnih vlogah se je izziv naučiti vlogo na pamet, uskladiti vse gibe in, kar je najpomembneje, pred predstavami zaupati samemu sebi, da zmoreš.

■ ■ ■ **Trenutek, ko sem po operaciji pogledala na uro v operijski ambulanti in bila sposobna razbrati, koliko je ura, je odtehtal vse.** ■ ■ ■

Takšnih vlog najbrž ne bi mogli v polnosti odigrati z očali, kajne?

Drži, očala pri mojem poklicu ne pridejo v poštev, ker želje režiserjev in kostumografov, predvsem pa hitro premikanje po odru tega pač ne dopuščajo. Tako sem uporabljala leče, me je pa bilo velikokrat strah, da bi lečo izgubila ali imela kakšno vnetje.

Ste se zato odločili za lasersko operacijo odprave dioptrije?

Moja odločitev je dozorela lani, na pregledu za nova korekcijska očala. Ko mi je dr. Vesna Morela omenila, da lahko preveriva, ali sem sploh primerna kandidatka za operacijo, sem brez razmišljanja privolila. Ker je bil odgovor pozitiven, sem odločitev samo še »prespala« in se že naslednji dan dogovorila za preostale preglede in datum operacije.

Odločitev torej za vas ni bila težka?

Ne. Moja želja po svobodi je bila tako velika, da nisem imela nobenih pomislekov.

Zakaj ste izbrali center Morela okulisti?

Navdušili so me s svojo profesionalnostjo, prijaznostjo in domačnostjo.

Vas je bilo posega kaj strah?

Dr. Kristini Mikek, ki me je operirala, sem popolnoma zaupala. Pred operacijo mi je razložila ves postopek in me potem natančno vodila skozi celoten poseg, ki je bil zame skoraj neboleč. Trenutek, ko sem po operaciji pogledala na uro v operijski ambulanti in bila sposobna razbrati, koliko je ura, pa je odtehtal vse.

Tudi okrevali ste brez težav, kajne?

Res je, okrevanje je bilo zelo hitro. Prvi dan sem v popolni temi prespala, prvi pregled pa je pokazal, da dioptrije nimam več in da je bila operacija uspešna.

Najlepši občutek, ker ne potrebujete več očal, je ...

Še nekaj časa po posegu sem zjutraj najprej tipala po nočni omarici za očali, potem pa me je vsakič znova spreletelo veselje, ko sem se spomnila, da jih ne potrebujem več. Najlepši zame pa je občutek, ko med tekom vidim vse liste na drevesih, ki tvorijo bogato krošnjo ...

Tako kot vi cenite trenutke brez očal, je v glasbenem svetu cenjen tudi vaš izjemno visoki glas. S čim lahko primerjamo najvišji ton vaših glasilk?

Vibracije, ki se ustvarijo, ko pojem v tretji oktavi, so skoraj neopisljive. So tako visoke, da mi velikokrat prinesejo rahel »glavobol«, čeprav nekateri pravijo, da visoki toni sicer prinašajo denar (smeh). Je pa zabavno raziskovati, kje so moje meje, in tako se z vsakim letom dela in študija moj glasovni obseg širi.

Kako pa pevci skrbite, da ne pridete na »slab glas«?

Izguba glasu je najbolj boleča situacija za vsakega pevca. Sploh pred pomembnim nastopom. Sama takšne izkušnje nimam (trkam ob les!), vem pa, da je lahko zelo stresno. Za svoj glas skrbim tako, da živim aktivno, da se ukvarjam s športom, da dobro in dovolj spim ter da se izogibam alkoholu in glasnemu govorjenju.

Skriti vzrok za dioptrijo



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

Ena od bolezenskih sprememb v očesu, ki jo spremlja dioptrija – običajno pa dioptrija in cilinder, je tudi keratokonus. Takšni pacienti velikokrat obiščejo našo ambulantno in se zanimajo za odpravo te pomanjkljivosti. Vendar pri njih odprava dioptrije ni tako enostavna kot denimo pri navadni dioptriji –3.

Pri keratokonusu očesna roženica – prozoren sprednji del očesa, skozi katerega gledamo – postaja vedno tanjša in se zaradi tega nepravilno izboči. Izbočenje povzroči slabšanje vida, včasih se pojavi dvojni vid pri gledanju z enim očesom, nekateri opisujejo bleščanje in občutljivost na svetlobo. Te bolezni ne prepoznamo z izmero dioptrije, temveč šele s posebnimi preiskavami za roženico. To sta topografija in pahimetrija roženice, kjer računalniško posnamemo površino roženice. Z njima ugotovimo, ali gre za pravi astigmatizem in normalno debelo roženico, kar lasersko odpravo dioptrije omogoča brez težav. Če pa preiskava pokaže na nepravilen astigmatizem ali začetni keratokonus, moramo bolezensko stanje najprej ustaviti in preprečiti napredovanje. Keratokonus zdravimo z metodo cross-linking.

Zdravljenje

Keratokonus zdravimo oziroma vsaj preprečimo napredovanje z metodo cross-linking. Cross-linking pomeni navzkrižno povezovanje vlaken v roženici pod vplivom ultravijoličnih žarkov. Posledica tega zdravljenja je, da roženica postane bolj toga in biomehanično stabilna, kar prepreči razvoj nepravilnega izbočenja ali ustavi njegovo napredovanje.

Po novem ukrepamo takoj

Od leta 2006, ko smo ravno v našem centru prvi v Sloveniji metodo vpeljali v prakso, se je doktrina zdravljenja korenito spremenila. Včasih smo bili prepričani, da mora bolezen napredovati, preden jo začnemo zdraviti. Zdaj pa bolnike s keratokonusom zdravimo

■ ■ ■ Včasih smo bili prepričani, da mora bolezen napredovati, preden jo zdravimo, zdaj pa bolnike s keratokonusom zdravimo takoj. ■ ■ ■

takoj in ne čakamo na poslabšanje. Vsako leto v naši ambulanti z metodo cross-linking zdravimo približno 25 pacientov. Številni so zelo mladi, najpogostejše se keratokonus namreč pojavi v starosti od 20. do 40. leta.

Napredovanje bolezni

Začetna oblika, ki jo imenujemo »form first keratokonus«, je najpogostejša in praviloma ne napreduje. To obliko keratokonusa največkrat odkrijemo naključno in pacientom ne povzroča težav. Pomagamo jim s predpisom očal ali kontaktnih leč ter paciente zgolj redno kontroliramo. Pri napredovali obliki keratokonusa pa pacientom le z očali težko izboljšamo vid, običajno je potreben predpis poltrdih kontaktnih leč, ki vzdržujejo pravilno obliko roženice. Če pacienti kontaktne leče dobro prenašajo, je mogoče, da z njimi zelo dobro vidijo.

Težava pa nastopi, ker mnogi dolgotrajno nošenje kontaktnih leč težko prenašajo. V tem primeru in pri napredovali obliki obolenja je potrebna presaditev roženice. Vendar podatki kažejo, da je od začetka zdravljenja s cross-linkingom presaditev roženice veliko manj, kot jih je bilo pred odkritjem te metode.

Poseg kot rehabilitacija po zdravljenju

Ko s cross-linkingom ustavimo napredovanje keratokonusa, pacient, ki ima dioptrijo, še vedno ne vidi dobro. Dioptrijo spet lahko korigiramo z očali ali ponavadi s poltrdimi kontaktnimi lečami, ki jih žal vsi ne prenašajo prav dobro. Druga možnost pa je rehabilitacija vidne ostrine s kirurškim posegom.

Pri kirurški rehabilitaciji vida imamo možnost odprave dioptrije z lasersko korekcijo LASEK pri ne preveč visoki dioptriji in dovolj debeli roženici. Namen tega posega je, da roženico naredimo bolj regularno – pravilno in da je morda zaradi tega vid boljši. Druga možnost kirurške vidne rehabilitacije pa je vstavev fakične znotrajočesne leče pri mladih pacientih ali zamenjava naravne očesne leče z novo torično znotrajočesno lečo pri pacientih po 40. letu starosti.

Pri takšnem posegu zagotovo ne smemo obljubljati preveč in moramo predstaviti realna pričakovanja. Res pa je, da takim pacientom že minimalno izboljšanje vida lahko zelo veliko pomeni.

TVOJA OČALA. TVOJ STIL.

SUPER POPUSTI ZA MLADE

HOOP
obsredahv
MOOP

MED 17.00 IN 19.00h

VALENTINA, GIMNAZIJKA


MOOP | *Morela*

Hoop v Moop srede so party dnevi
OČAL izbranih znamk s posebnimi
POPUSTI. VSAKO SREDO MED
17.00 IN 19.00 URO.

Optika MOOP Morela,
Dalmatinova 2, Ljubljana
www.morela.si

Ogledalo zdravja



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

Tudi če ne opazate težav, ne bo odveč, če svoje oči vsake toliko časa pokažete strokovnjakom, ki bodo znali preveriti, ali se na njih pojavljajo nepravilnosti, ki bi lahko pomenile začetek kakšnega obolenja. Če imate občutek, da se vam vid slabša, pa je tak pregled še toliko bolj priporočljiv.

Težava z vidom se slej ko prej pojavi pri vsakomur. Če ne prej, takrat, ko naše roke postanejo prekratke, ko torej na blizu začnemo slabše videti. Pregled, na katerem dobimo prva očala, naj si bo za gledanje na blizu naj si bo za daleč, je ponavadi neke vrste presejalni test, ali je z našimi očmi, pa tudi z našim telesom nasploh, vse v redu.

Za tako celovit pregled oči so potrebne posebne diagnostične naprave, ki jih

večina okulističnih ambulant v optikah nima na voljo, in dobra ura vašega časa. Kaj vse torej na takšnem pregledu preverimo pri nas?

1. Anamneza pacienta

Natančno pregledamo anamnezo pacienta in ga povprašamo po družinski anamnezi. Očesne bolezni so namreč lahko zelo dedno pogojene. Če ima ali je kdo v družini imel glavkom ali

zeleno mreno, je preverjanje očesnega tlaka zelo pomembno. Glavkom je zelo zahrbtna bolezen, lahko je sploh ne opazimo, kar naenkrat pa izgubimo vid. Poleg glavkoma sta družinsko pogojeni tudi starostna degeneracija rumene pege in siva mrena.

2. Vidna ostrina

Določimo vidno ostrino, torej vid na daljavo in bližino, izmerimo dioptrijo in, če je potrebno, predpišemo očala.

3. Očesni tlak

Pregledamo sprednje očesne dele z biomikroskopom in izmerimo očesni tlak.

4. Očesno ozadje

Natančno pregledamo očesno ozadje, po potrebi ga tudi slikamo z OCT-napravo, ki nam v preseku pokaže morebitne bolezenske spremembe. Če na očesnem ozadju ugotovimo kakšne spremembe, ki denimo kažejo na sladkorno bolezen, povišano vrednost maščob v krvi ali visok krvni tlak, posameznika napotimo k splošnemu zdravniku, da preveri vse omenjene vrednosti.



.....
Za natančen pregled oči se lahko naročite po telefonu 01/510 23 40 ali nam pišete na e-naslov: info@morelaokulisti.si.



H00P v M00P!

V naši optiki **M00P Morela** smo pripravili edinstveno marketinško akcijo z naslovom H00P v M00P, v kateri mladim vsako sredo med 17. in 19. uro ponujamo dostopnejše cene priznanih blagovnih znamk korekcijskih in sončnih očal. V marketinško akcijo smo želeli vključiti realne osebe, zato smo mlade prek naše strani na Facebooku povabili k fotografiranju. Odziv je bil izjemen in uspelo nam je narediti zelo profesionalne fotografije, ki smo jih uporabili v naših oglasih za tiskane medije, na avtobusih in v filmih. Ste oglas opazili tudi v reviji, ki jo pravkar berete?

Posebna izložba v optiki

Ste se morda v zadnjem času sprehodili mimo naše optike **M00P Morela**? Če ste se, ste zagotovo opazili nekoliko drugačno izložbo. Umetnik in ilustrator Mitja Bokun je namreč s svojo idejo in celotno izvedbo pričaral nekaj prav posebnega. V ozadju izložbe je postavil svojo ilustracijo, zasanjano dekle z zaprtimi očmi, v ospredju izložbe pa se 15 luči v obliki oči, ko se sprehodite mimo, naključno prižiga in ugaša. Prav nič naključno, temveč zelo strokovno pa vam bomo pri nas svetovali pri izbiri najbolj pravih očal glede na vaš obraz in življenjski stil. Vabljeni torej v našo optiko na Dalmatinovo 2 v Ljubljani.



Brezplačno do laserske operacije dioptrije



Samo še do 31. maja imate čas, da se priključite akciji na našem Facebook profilu, kjer spet ponujamo priložnost za brezplačno lasersko korekcijo dioptrije. Kdor bo do takrat zbral največ všečkov, se bo namreč lahko junija za vedno poslovil od svoje dioptrije. Ker je odziv na akcijo vedno zelo velik in ker verjamemo, da bomo s tem lahko pomagali komu, ki si sicer posega ne bi mogel privoščiti, bomo operacijo dioptrije podeljali vsake tri mesece. Vaša naloga je samo to, da sledite nalogi, ki vam jo bomo zastavili, in da sodelujete. Vse aktivnosti, povezane z nagradno igro, lahko spremljate tudi prek naših socialnih omrežij Youtube, Twitter, Google+, Pinterest.

Srbi in skrbi me!



Urša Pečjak,
dr. med., spec. oftalmologije

Očesne alergije so pogosta obolenja, ki pestijo čedalje več ljudi in jim onemogočajo kakovostno življenje. Čeprav so običajno zelo neprijetne, pa niso nalezljive in le v zelo redkih primerih lahko resneje ogrozijo vid.

Alergije so bolezni imunskega sistema, pri katerih nastane prekomerna reakcija na določene snovi (alergene), ki pri večini ljudi ne sprožijo odziva. Alergeni so zelo raznoliki. Mednje spadajo zdravila, kozmetični pripravki, hrana, pršice in različne vrste pelodov trav in dreves. Od tega, kdaj se pojavljajo, je odvisen tudi čas pojavljanja alergij. Tako

7 dejstev o očesnih alergijah

1. Alergije so večinoma bolj neprijetne kot nevarne.
2. Če vas oči močno srbi, je zelo verjetno, da imate alergijo.
3. Alergije niso nalezljive.
4. Na sprehodu lahko sončna očala in klobuk s širokimi kraji zmanjšata količino alergena, ki pristane v očeh.
5. Izpiranje oči z umetnimi solzami brez konzervansov pomaga odstraniti alergene.
6. Pri mencanju srbečih oči se sprošča še več histamina, kar poslabša simptome.
7. Najpomembnejša preventiva je, da se izogibamo stiku z alergenom.

so sezonske alergije najpogostejše spomladi, ob cvetenju trav in dreves. Navadno prizadenejo očesno veznico in povzročajo alergijsko vnetje oziroma konjunktivitis. V zimskem in poletnem času so tovrstne težave precej redkejši. Nekatere druge alergije, denimo na pršico, se pojavljajo skozi vse leto, čeprav opažamo, da so pogostejše jeseni.

Sum na alergijo

Alergijski konjunktivitis velikokrat povzroči otekle in pordelo očesno veznico – običajno na obeh očesih, srbenje in solzenje ali obilen voden izcedek. Veke so lahko otekle in pordele. Težavam z očmi se pogosto pridružita tudi kihanje in voden izcedek iz nosu. Preobčutljivost za kozmetične pripravke, ki jih nanašamo okrog oči, pa se ponavadi pokaže tako, da predel vek pordeči in srbi. Lahko nastanejo tudi drobne papule (rdečkaste izboklinice) in mehurčki, kasneje tudi krastice. Prizadeta koža se lahko drobno lušči.

Izogibanje alergenom

Ko ugotovimo, na kaj smo alergični, je najboljša preventiva, da se, kolikor je le mogoče, izogibamo stiku z alergenom. Če smo denimo alergični na pelod, se v času njegove največje koncentracije v zraku ne smemo dolgo zadrževati na prostem. Kadar pa izogibanje alergenom ni možno, si težave lahko lajšamo z umetnimi solzami brez konzervansov, s katerimi si izpiramo oči. Če otečejo veke, si težavo blažimo s hladnimi obkladki.

Obisk okulista

Kadar so težave hujše in bolj moteče, svetujemo pregled pri okulistu, ki vam bo predpisal specifična protialergijska in protivnetna zdravila v obliki očesnih kapljic. Ob resnejših težavah ali če se kažejo tudi drugi znaki alergije, kot sta kihanje in izcedek iz nosu, pa je običajno potrebno sistemsko zdravljenje s tabletami. Nekateri morajo zdravila proti alergiji jemati daljše obdobje, celoten čas cvetenja rastlin, na katere so alergični. Včasih, v hujših primerih, pa je smiselno jemanje zdravil tudi preventivno, že pred pojavom simptomov alergije.



Urša Pečjak,
dr. med., spec. oftalmologije

Nova zdravnica v ambulantni

Ekipi Morele okulistov se je aprila pridružila zdravnica **dr. Urša Pečjak**, ki bo s svojimi izkušnjami dobrodošla pomoč predvsem pri delu v ambulanti, torej pri pregledih oči, svetovanju o refraktivnih operacijah, merjenju dioptrije za predpis očal in kontaktnih leč. Urša je po diplomi na Medicinski fakulteti nadaljevala specializacijo iz oftalmologije na Očesni kliniki v Ljubljani, ki jo je uspešno končala leta 2013 v Parizu z mednarodno priznanim specialističnim izpitom in si tako pridobila naziv FEBO (»Fellow of the European Board of Ophthalmology«). V tem času se je strokovno izpopolnjevala z udeležbami na številnih tečajih in kongresih, tako doma kot v tujini.

Ko Urša odloži zdravniško haljo, je predvsem mama štirih otrok. Zadnje čase jo je najlaže najti na nogometnem igrišču, saj kar trije njeni fantje igrajo nogomet. Zaradi spodbujanja malih žogoborcev je zdaj sicer malce zanemarila svoja najljubša hobija – planinarjenje in potovanja s kolesom, vendar pravi, da samo za toliko časa, kot ga potrebujejo otroci, da še malo zrastejo.



Evropsko strokovno srečanje v Ljubljani

ESCRS je vodilna evropska organizacija za sivo mreno in refraktivno kirurgijo. Združenje, ki ima več kot pet tisoč članov iz skoraj sto držav po vsem svetu, dvakrat letno organizira kongres, kjer si kirurgi izmenjajo svoje strokovno znanje in izkušnje z oftalmologi iz vse Evrope. Letos februarja je srečanje prvič potekalo v Sloveniji, in sicer v Cankarjevem domu v Ljubljani. **Dr. Kristina Mikek** je skupaj s predsednikom združenja ESCRS dr. Robertom Bellucijem vodila simpozij o laserju femto. Poleg tega je tako kot vsako leto tudi letos kot inštruktorica vodila tečaj osnovnih kirurških tehnik šivanja, tokrat skupaj s kolegico iz Švice. Med prostimi predavanji pa je dr. Mikekova med drugim predstavila naše rezultate zdravljenja keratokonusa z metodo križnega povezovanja – cross-linkingom.

Mednarodni kongres zdravljenja keratokonusa roženice

Dr. Kristina Mikek se je v Dublinu udeležila mednarodnega kongresa o cross-linkingu, ki je zelo ozko usmerjen na področje zdravljenja keratokonusa roženice z metodo križnega povezovanja. Na njem smo izvedeli, da bodo metodo križnega povezovanja uspešno razširili še na zdravljenje trdovratnih vnetij roženice. Narejene so že prve klinične raziskave na pacientih, ki so pokazale obetavne rezultate. Poleg strokovnih predavanj so na takšnih srečanjih zanimive tudi razprave s kolegi, ki se vsak dan srečujejo s tovrstno problematiko.



Skrb za otroške oči

Glede na raziskave število otrok in mladostnikov, ki imajo težave z očmi, narašča. Če opazimo, da otrok slabo vidi ali celo škili, ga moramo čim prej peljati k oftalmologu. Ta bo s pravočasnim predpisom očal ali pokrivanjem bolj razvitega očesa omilil marsikatero refrakcijsko napako, ki se je v odrasli dobi ne da več popraviti. Prav tako je dokazano, da morajo tako otroci kot mladostniki nositi sončna očala, ki njihove oči zaščitijo pred nevarnimi sončnimi žarki in s tem zmanjšajo tveganje za različna obolenja, ki se razvijejo pozneje v življenju. Ker se zavedamo, da je skrb za najmlajše zelo pomembna, naša zdravnica **dr. Urša Pečjak** veliko časa in truda namenja prav temu področju.

Le najboljše zate, vid!



Robin Krampf,
prof. slovenščine in nemščine

»Ko bi le vedel prej!« sem pomislil, ko mi je dr. Kristina Mikek naslednjega dne na kontrolnem pregledu povedala, da je bila operacija povsem uspešna in da odslej ne bom več nosil očal.

Čeprav sem potihem upal, pa v resnici skoraj nisem mogel verjeti, da je mogoče moje hude težave z vidom, ki me spremljajo že vse življenje, z vstavitvijo večžariščnih znotrajočesnih leč tako hitro in učinkovito odpraviti. Zdaj dobro vidim na blizu in daleč, brez težav berem, pišem in delam za računalnikom. Na nekdanje težave z vidom me spominja le še pogled na polico nad pisalno mizo, na kateri leži dvoje očal – prva, ki sem jih dobil pred skoraj 50 leti, in zadnja, od katerih sem se pred dvema tednoma za vselej poslovil. Hvaležen sem dr. Kristini Mikek in drugemu osebju za odlično opravljeno delo. Lepo ste me sprejeli in vodili skozi vse procese, ki so bili potrebni, da lahko odslej nosim samo še sončna očala.«



Marko Maher,
direktor, spletnaPOSTAJA

»Življenje brez očal je bolj prijetno in praktično. Jutranje čiščenje očal je postalo zgodovina, prav tako izogibanje kapljicam dežja, ki na očalih pustijo sled, da sploh ne omenjam prask na steklih, ki so se vedno

pojavile. Življenje brez očal je svobodno. V družbi se rad pošalim, da je bila operacija dioptrije kot prijetna čarovnija, ki ti polepša vsakdan. Če bi vedel, da je poseg tako hiter in neboleč, bi se za operacijo odločil že zdavnaj. Ponovno bi se rad zahvalil celotni ekipi Morela okulistov, še posebej pa dr. Kristini Mikek, za zelo prijazno obravnavo in brezhiben vid.«



Gašper Vidovič,
strokovni sodelavec na sodišču

»Ko sem dobil diagnozo keratokonus, je bilo precej nelagodja, sploh ker gre za stanje, ki ni popolnoma ozdravljivo. Po pogovoru z dr. Mikekovo, ki mi je predstavila, kakšni so rezultati cross-linkinga,

sem se brez odlašanja odločil za poseg. Najprej na enem očesu, nato še na drugem. Celotno osebje Morele okulistov je bilo zelo strokovno in skrbno. Z rezultati sem zelo zadovoljen. Vid se je precej izboljšal, vsakoletni redni pregledi kažejo, da je cross-linking zelo učinkovit, nadaljevanje bolezni pa ustavljeno.«



Silva Kerin,
upokojenka

»Ker sem imela težave z vidom (kratkovidnost, daljnovidnost, astigmatizem), nosila sem leče in očala, sem nekaj let kar pivnala informacije o laserskih odpravah težav z očmi. Prepričala me

je objava na spletni strani Morela okulistov in nekega dne sem izpolnila prijavo, prišla na pregled in z dr. Kristino Mikek sva izbrali optimalno rešitev za moje težave. Na poseg sem prišla samozavestno, prepričana o 100-odstotnem uspehu, in tak je tudi bil. Težav nisem imela niti med posegom niti po njem, vidim odlično in vsakomur s podobnimi težavami z veseljem opišem potek posega in priporočim vašo kliniko.«

Poletje v stilu



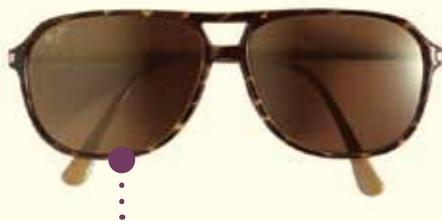
Branko Lipnik, optik

Sončna očala. Vseh vrst in oblik, materialov, barv in velikosti. Priznajmo si, skoraj vsakdo je z njimi videti boljše in skoraj vsakdo z njimi – vede ali ne – izraža svoj stil. Sončna očala namreč že dolgo nimajo več samo funkcije zaščite pred soncem, ki jo vsekakor nujno potrebujemo, temveč so tudi nepogrešljiv modni dodatek.

Vseeno pa naj bo prvo pravilo pri izbiri očal kakovost stekel. Ko nosimo sončna očala, se naše zenice namreč ne zožajo toliko kot, če sončnih očal ne bi nosili. Zato če uporabljamo očala z nizkim UV filtrom, v oči spustimo več nevarnih UV žarkov, kot bi jih, če sončnih očal sploh ne bi nosili. Zatorej najprej zadostimo kakovosti stekel, ki dovolj zaščitijo naše oči, potem pa se poljubno lotimo iskanja čim bolj udobnih, našemu obrazu in stilu prilagojenih očal.

PERSOL

Njihove izdelke odlikujejo materiali vrhunske kakovosti, od kristalnih leč do okvirjev iz acetatov in kovin, z znamenito puščico ter očem skritimi tehnologijami, ki so vključene v njihovo konstrukcijo. Proces izdelave v celoti poteka v zgodovinski tovarni v Laurianu, kjer večina korakov še vedno vključuje ročno delo. Zato je razumljivo, da je Persol v svetu očal danes sinonim za nesporno kakovost in prestiž z veliko začetnico.



MAUI JIM

Pri teh očalih kakovost sončnih leč še posebej pride do izraza. Klasičen stil jim daje brezčasno privlačnost, medtem ko polarizirane leče izločijo bleščanje in omogočijo, da vaš pogled ostaja kristalno jasen. Ponujajo patentirano tehnologijo za izrazitejše, bolj živahne in jasne barve, brez nadležnega bleščanja ali škodljivega UV-sevanja.



... TAG HEUER

Izjemna kombinacija vrhunskih materialov, ergonomske zasnove, visokotehnoloških rešitev ter izvirnega francoskega oblikovanja so odlike, ki zaznamujejo očala znamke TAG Heuer. Tako v dinamičnem poslovnem okolju kot pri športnih aktivnostih so očala TAG Heuer nepogrešljiv pripomoček. Tudi v najbolj zahtevnih razmerah.



CARTIER

Cartier ima že več kot stoletno tradicijo izdelovanja očal. Mnogi očala te blagovne znamke cenijo kot najkakovostnejša in najbolj prestižna. Najnovejša kolekcija ročno izdelanih acetatnih okvirjev s tehnično dovršenostjo, s čistimi linijami in s poudarkom na detajlih pa definirajo Cartier na najbolj prefinjen način. Gre za mojstrske brezčasne izdelke, ki ohranjajo vrednost.

DOLCE GABANNA

Celotna zbirka novih trendovskih očal izžareva dobro delo te velike modne znamke. Mladostniška, zelo moderna metuljasta oblika in acetati z barvno mešanico in zrcalnimi nanosi bodo zagotovo popestrili vaš slog.



RAY BAN

Prepoznavna, aktualna in udobna sončna očala. Pilotska oblika solzice, ki je vedno moderna, vas tudi letos pričakuje s pestro paleto novih odtenkov in zrcalnimi nanosi v živih poletnih barvah.

DIFFERENT

Končno smo jih dočakali tudi pri nas! Sončna očala v celoti iz naravnih materialov, v kombinaciji z lesom ali v celoti lesena. Barvne kombinacije so čudovite in se zelo lepo prilagajajo obrazu. Sončna očala za novo kulturo ali način življenja. Kar moraš jih imeti.



Očala za Filipa

Kadar izbiram očala za mlade, moram še več pozornosti kot sicer nameniti tudi modnim smernicam. Za njih namreč očala niso le optični pripomoček, temveč modni dodatek, s katerim izražajo svoj stil. Pri 25-letnem Filipu sem takoj opazil, da ima rad barve. Zato sva izbrala očala, ki lepo dopolnjujejo njegovo garderobo, hkrati pa so dovolj klasična za vsakdanjo nošnjo.

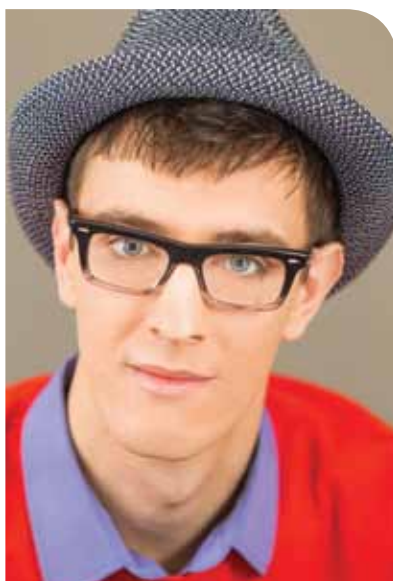


Branko Lipnik, optik



1. Poudarjanje mladosti

Najprej si je Filip zaželel korekcijska očala mladostniškega videza. Izbrala sva očala **Dolce & Gabbana**. Za barvo okvirja sva se odločila na podlagi barve šarenice. Očala so lahkotnega videza in stilsko nevtralna, čistih linij in narejena iz udobnih materialov. Oblika, ki sva jo izbrala, je vesela in primerna za vsakodnevno nošenje.



2. Trendovski retro videz

Z drugimi okvirji sva s Filipom želela doseči retro moderen videz, zato sva izbrala korekcijska očala podjetja **Ray Ban**. Narejena so iz grobih, debelejših, a lahkih materialov in so namensko vpadljiva. Oblika je odrezava, barva prelivajoča, vtis je strog in eleganten. Tak tip okvirja spremeni zunanjo podobo človeka in ustvari intelektualen videz.



3. Univerzalna sončna očala

Ker si večina mladostnikov finančno ne more privoščiti več parov sončnih očal, sva se s Filipom odločila za univerzalno obliko. Izbrala sva sončna očala Pilot podjetja **Maui Jim**. Nežno srebrna barva deluje nevtravno, z linijo okvirja, prilagojeno širini obraza, pa sva dosegla športno eleganten učinek. Kakovost in zaobljenost stekel izbranih sončnih očal Filipu zagotavlja tudi optimalno UV-zaščito.

.....
Zaupajte nasvetu naših optikov, ki bodo poskrbeli, da bo izbira očal za vas prijetno doživetje. Obiščite nas v optiki M00P ali se na telefonski številki 01 620 43 12 naročite za individualno svetovanje in dovolite, da vam izdelamo očala, ki bodo res po vaši meri.

Vadba z vibracijami

Vibracijska palica FLEXIBAR je zanimiv pripomoček, izjemno lahek, varen in enostaven za uporabo. Največkrat ga vključimo v vadbo za krepitev jedrnih mišic. Taka vadba prinaša hitre učinke in opazne rezultate že v relativno kratkem času.



Mojca Ferfolja,
diplomirana
fizioterapevka

Kaj se pravzaprav dogaja pri vadbi? Za učinkovitost FLEXIBARA so ključne vibracije, ki jih sproža ta pripomoček. Skozi naše telo prehajajo vibracije s frekvenco 4,6 herca, pri tem pa se globoke mišice trupa avtomatsko odzovejo skoraj z nenehnim krčenjem, približno 270-krat na minuto, z namenom, da bi ohranile ravnotežje. Pri takšni vadbi se aktivira od 40 do 60 odstotkov več mišičnih vlaken kot pri klasični obliki vadbe. Še prav posebej aktivne so ramenske, trebušne in hrbtne mišice ter mišice medeničnega dna. S pravilnim izborom vaj pa lahko fizioterapevt aktivira tudi preostale mišice.

Palica za vse

FLEXIBAR je primeren za vsakogar, tudi za otroke, mladostnike in starejše osebe. Uporaba ni pogojena s fizično pripravljenostjo, zato je primeren tako za začetnike kot za športnike, ki z vadbo želijo izboljšati svojo telesno moč, vzdržljivost in ravnotežje. Prav tako lahko vibracijsko palico uporabljamo kot pripomoček pri rehabilitaciji različnih športnih poškodb, po operativnem posegu ali kot preventivo pred poškodbami. Vadba se odsvetuje le pri akutnih poškodbah in v zadnjih štirih mesecih nosečnosti. Posvet z zdravnikom

pred vadbo in posebno pozornost pa priporočamo osebam s srčnimi težavami in povišanim krvnim tlakom.

Priporočljiva pogostost vadbe s FLEXIBAROM je dva- do trikrat na teden po 45 do 60 minut v vodeni skupini. Če pa vadbo že obvladate in to počnete sami doma, je dovolj trikrat na teden po 15 minut. Pomembno je, da vsako vajo izvajate 30 do 60 sekund in da pravilno zanihate vibracijsko palico. Pri tem obstaja zlato pravilo: Če FLEXIBAR niha enakomerno, vadimo pravilno.

■ ■ ■ Zlato pravilo vadbe je:
Če FLEXIBAR niha
enakomerno,
vadimo pravilno. ■ ■ ■



1. Krepitev trebušnih mišic, zadnjice in stegen

Stojimo na eni nogi, FLEXIBAR držimo v roki na tisti strani, kjer je stojna noga, in vodoravno s tlemi. Nagnemo se naprej, tako da hrbet ostane raven, in nato izvedemo gib. Nihamo s FLEXIBAROM naprej in nazaj. Vajo ponovite z drugo roko in nogo.

2. Krepitev globoke iztegovalke hrbta

Noge so v širokem polpočepu. FLEXIBAR primemo s prepletenimi prsti in roki dvignemo nad glavo. Pomembno je, da rame potiskamo navzdol. Nihamo s FLEXIBAROM gor in dol.

Vadba z vibracijami

Vibracijska palica FLEXIBAR je zanimiv pripomoček, izjemno lahek, varen in enostaven za uporabo. Največkrat ga vključimo v vadbo za krepitev jedrnih mišic. Taka vadba prinaša hitre učinke in opazne rezultate že v relativno kratkem času.



Mojca Ferfolja,
diplomirana
fizioterapevka

Kaj se pravzaprav dogaja pri vadbi? Za učinkovitost FLEXIBARA so ključne vibracije, ki jih sproža ta pripomoček. Skozi naše telo prehajajo vibracije s frekvenco 4,6 herca, pri tem pa se globoke mišice trupa avtomatsko odzovejo skoraj z nenehnim krčenjem, približno 270-krat na minuto, z namenom, da bi ohranile ravnotežje. Pri takšni vadbi se aktivira od 40 do 60 odstotkov več mišičnih vlaken kot pri klasični obliki vadbe. Še prav posebej aktivne so ramenske, trebušne in hrbtne mišice ter mišice medeničnega dna. S pravilnim izborom vaj pa lahko fizioterapevt aktivira tudi preostale mišice.

Palica za vse

FLEXIBAR je primeren za vsakogar, tudi za otroke, mladostnike in starejše osebe. Uporaba ni pogojena s fizično pripravljenostjo, zato je primeren tako za začetnike kot za športnike, ki z vadbo želijo izboljšati svojo telesno moč, vzdržljivost in ravnotežje. Prav tako lahko vibracijsko palico uporabljamo kot pripomoček pri rehabilitaciji različnih športnih poškodb, po operativnem posegu ali kot preventivo pred poškodbami. Vadba se odsvetuje le pri akutnih poškodbah in v zadnjih štirih mesecih nosečnosti. Posvet z zdravnikom

pred vadbo in posebno pozornost pa priporočamo osebam s srčnimi težavami in povišanim krvnim tlakom.

Priporočljiva pogostost vadbe s FLEXIBAROM je dva- do trikrat na teden po 45 do 60 minut v vodeni skupini. Če pa vadbo že obvladate in to počnete sami doma, je dovolj trikrat na teden po 15 minut. Pomembno je, da vsako vajo izvajate 30 do 60 sekund in da pravilno zanihate vibracijsko palico. Pri tem obstaja zlato pravilo: Če FLEXIBAR niha enakomerno, vadimo pravilno.

🔱 Zlato pravilo vadbe je:
Če FLEXIBAR niha
enakomerno,
vadimo pravilno. 🔱



1. Krepitev trebušnih mišic, zadnjice in stegen

Stojimo na eni nogi, FLEXIBAR držimo v roki na tisti strani, kjer je stojna noga, in vodoravno s tlemi. Nagnemo se naprej, tako da hrbet ostane raven, in nato izvedemo gib. Nihamo s FLEXIBAROM naprej in nazaj. Vajo ponovite z drugo roko in nogo.

2. Krepitev globoke iztegovalke hrbta

Noge so v širokem polpočepu. FLEXIBAR primemo s prepletenimi prsti in roki dvignemo nad glavo. Pomembno je, da rame potiskamo navzdol. Nihamo s FLEXIBAROM gor in dol.



2. Artrosovo strokovni simpozij

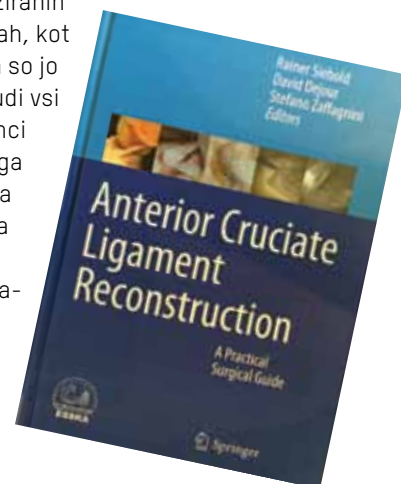
Prvi Artrosovo strokovni simpozij o obravnavi ortopedskega pacienta v ambulantni družinskega zdravnika je pokazal, da obstaja potreba po neposredni izmenjavi izkušenj ter širjenju znanj s področja zdravljenja gibal. Zato smo v začetku leta v našem centru Artros pripravili drugo srečanje, s katerim smo želeli pripomoči k ustvarjanju strokovnih povezav z družinskimi zdravniki.

Za glavno področje letošnjega srečanja smo izbrali preobremenitvene sindrome gibal, ki jih je možno diagnosticirati in zdraviti v ambulantni družinske medicine. Strokovne teme, obravnavane na simpoziju, bi lahko razdelili v dva dela. V prvem delu so specialisti s področja ortopedije, kirurgije in radiologije predstavili problematiko preobremenitvenih sindromov zgornjih in spodnjih okončin. V drugem delu pa so se predavatelji s področja nevrokirurgije, fizioterapije in fizioterapije posvetili problematiki bolečin v hrbtenici. Poleg tega smo prikazali tudi možnosti fizikalne terapije in ocene zmožnosti za delo pri bolnikih z bolečino v hrbtenici. Na koncu je specialistka anesteziologije opisala uporabo analgetikov po ortopedskih operacijah. Ker je srečanje dobro obiskano – zadnjega simpozija se je udeležilo 130 družinskih zdravnikov, za začetek prihodnjega leta že napovedujemo novega. Tema še ni izbrana, bo pa vsekakor aktualna.

Dr. Hussein soavtor knjige ESSKA

Evropsko združenje za artroskopijo, kirurgijo, koleno in športne poškodbe (ESSKA) se ukvarja tudi z založništvom in izdaja knjige, namenjene predvsem izobraževanju kirurgov in ortopedov, ki se ukvarjajo s to vrsto patologij. Letos so izdali delo, ki obravnava anatomijo in kirurgijo oziroma rekonstrukcijo sprednje križne vezi kolenskega sklepa. Pripravila jo je komisija ESSKA (Arthroscopy committee), katere član je tudi **dr. Mohsen Hussein**.

Dr. Hussein je napisal tudi eno od poglavij z zanimivim in obenem izzivalnim naslovom: Intraoperative complications: solutions (Intraoperativne komplikacije: rešitve). V njem je predstavil štiri najtežje možne zaplete pri rekonstrukciji križne vezi in prikazal možne rešitve, če do njih vendarle pride, predvsem pa je poudaril načine, kako se tem zapletom izogniti. Te postopke mora vsak kirurg dobro poznati, preden stopi v operacijsko dvorano. Knjigo je možno kupiti v spletni prodaji in v specializiranih knjigarnah, kot darilo pa so jo prejeli tudi vsi udeleženci letošnjega majskega kongresa ESSKA v Amsterdamu.



Naše izkušnje na mednarodnem srečanju

V začetku decembra sta v Timișoari, romunskem mestu blizu madžarske in srbske meje, ki je bilo eno od najjužnejših mest v nekdanji Avstro-Ogrski, pod pokroviteljstvom ESSKA potekala 4. mednarodno srečanje za kirurgijo kolena in nadaljevalni artroskopski tečaj. V sklopu srečanja so poleg številnih zanimivih predavanj izvedli še 12 operacij v živo in trening na umetni kosti in sklepih. **Dr. Mohsen Hussein** je predstavil izkušnje in smernice pri revizijskem operativnem zdravljenju pri ponovni poškodbi vsadka sprednje križne vezi po primarni rekonstrukciji. Poleg dr. Husseina je bilo na srečanju mogoče prisluhniti številnim predavateljem iz drugih evropskih držav, na primer iz Avstrije in Grčije.



Dr. Mikek predavatelj na španskem kongresu

Na povabilo španskega artroskopskega združenja je **dr. Martin Mikek** v začetku aprila sodeloval na njihovem 32. letnem strokovnem kongresu. Strokovno združenje za artroskopijo povezuje španske specialiste ortopedije in tudi mnoge druge špansko govoreče strokovnjake, ki se ukvarjajo z minimalno invazivnimi artroskopskimi posegi. Dr. Mikeka so zaprosili, da jim predstavi svoje izkušnje z revizijskimi artroskopskimi operacijami raztrganja rotatorne manšete in z artroskopskimi operacijami komolca. Tridnevni kongres v Seville je bil zelo odmeven, saj se ga je udeležilo prek 1.200 zdravnikov. Kot vedno na podobnih srečanjih je bilo tudi tokrat veliko priložnosti za izmenjavo mnenj in zanimive strokovne razprave pa tudi za sklepanje novih poznanstev.

Promocija slovenske znanosti

Eden od glavnih ciljev Evropskega združenja za artroskopijo, kirurgijo, koleno in športne poškodbe (ESSKA) je znanstveno izobraževanje na področju športne medicine in kirurgije s poudarkom na kirurgiji kolena in artroskopskih operacijah. Zato je komisija za izobraževanje pri ESSKA (Education committee) pripravila platformo z

naslovom Strategija ali oskrba športnikov s poškodbo sprednje križne vezi. V tem zanimivem projektu bodo evropski kirurgi, ki se ukvarjajo s to patologijo, predstavili svoje znanje in izkušnje v obliki predstavitve v PowerPointu, ta pa bo dosegljiva na spletni strani ESSKA in v obliki DVD-ja, ki ga bodo prejeli vsi člani ESSKA. Tudi pri tem projektu sode-

luje naš zdravnik **dr. Mohsen Hussein**, ki je pripravil prezentacijo z naslovom Koncept individualizirane anatomske rekonstrukcije sprednje križne vezi. Dr. Hussein upa, da bo projekt poleg izmenjave znanja v evropskem prostoru in izobraževanja mladih kirurgov pripomogel tudi k promociji slovenske znanosti v tujini.

Zdravljenje z lastnimi celicami



Asist. dr. Mohsen Hussein, dr. med., spec. ortopedije

Zdravljenje obrabe hrustanca kolena z lastnimi celicami, ki je v zadnjih letih pokazalo dobre rezultate, je pripomoglo k razširitvi te oblike zdravljenja še na druge sklepe in mišice oziroma kite.

Obstaja več študij, ki primerjajo do zdaj uveljavljene metode zdravljenja hrustanca kolena in drugih sklepov oziroma predelov z učinki injekcij koncentrirane trombocitne plazme (metoda PRP). Samo v vodilni ortopedski reviji AJSM je bilo o tej temi v zadnjih dveh letih objavljenih deset študij, ki dokazujejo koristi metode PRP-Orthokin pri zdravljenju različnih delov mišično-kostnega sistema.

Skakalčevo koleno

Pri tej patologiji gre za ponavljajoče se mikropoškodbe patelarnega ligamenta (vez med pogačico in golenico v kolenu), slabšo regeneracijo in elemente vnetne-

ga procesa. V odlični študiji, ki je bila objavljena marca letos v AJSM, je bilo dokazano, da aplikacija PRP-Orthokina pri tej patologiji prinese veliko boljše rezultate, če je bila aplikacija vodena z ultrazvokom in ji je bila pridružena tudi fizikalna terapija.

Težave v predelu Ahilove kite (raztrganina in vnetje)

Težave v predelu Ahilove kite so razmeroma pogoste predvsem pri tekačih. Čeprav so te poškodbe znane po tem, da so zelo trdovratne, tudi pri njih študije dokazujejo hitrejše, predvsem pa kakovostnejše celjenje po zdravljenju Ahilove kite po metodi PRP.

Teniški komolec

Te težave nastanejo zaradi ponavljajočih se obremenitev komolca, na primer pri športnih aktivnostih in tipkanju za računalnikom ter pri fizičnih delih, ki zahtevajo stalno držo roke v položaju zmernega zakrčenja. Poleg klasičnega zdravljenja s fizikalno terapijo in mirovanjem lahko teniški komolec zdravimo tudi z metodo PRP-Orthokin. Zanimivo je, da je bila prva resna študija o metodi PRP objavljena prav na podlagi zdravljenja teniškega komolca.

Težave v rami

Težave v predelu rame, povezane s kitami oziroma mišicami, lahko delimo v dve veliki skupini. V prvo sodijo tendinopatije, težave, ki jih povzročajo spremembe same kite, v drugo skupino pa težave po raztrganju oziroma rupturi kite. Obe patologiji sta povezani. Tako pri patelarnem ligamentu kot pri tendinopatiji kit rotatorne manšete lahko z metodo PRP-Orthokin dosežemo boljše obnovo tkiva. Metoda PRP pospeši celjenje tako pri konservativnem kot pri operativnem zdravljenju.

Poškodba mišice

Zdravljenje raztrganja mišice (rupture) je dolgotrajno. Na poškodovanem mestu nastane brazgotina in neakovostno tkivo. PRP-Orthokin pospeši obnovo, skrajša čas trajanja zdravljenja in pripomore k zgodnejši in bolj poudarjeni aktivaciji mišičnih celic.

Primerjava različnih pristopov k zdravljenju z lastnim tkivom

Med koncepti teh metod obstajajo velike razlike. Z uporabo Orthokina želimo doseči povečanje koncentracije dejavnika rasti in protivnetnih snovi – citokinov. Druge metode omogočijo le izoliranje eritrocitov (rdečih krvnih celic) brez povečanja koncentracije trombocitov. Zaradi tega se pojavijo tudi velike razlike v rezultatih zdravljenja z različnimi metodami. Hkrati je različen tudi proces obdelave teh preparatov. Pri Orthokinu je proces bolj prefinjen, saj vključuje inkubacijo, centrifugiranje in zamrzovanje. Pri drugih metodah pa gre le za centrifugiranje. Nezanemarljiva prednost metode Orthokin je tudi, da pri njej vbrizganje poteka skozi antibakterijski filter, kri pa se vzame le enkrat. Pri drugih metodah pa je treba odvzem krvi narediti vsakič znova.

Brez nervoze do diagnoze

Z magnetno resonanco hitro in zelo natančno prepoznamo poškodbo. V centru Artros uporabljamo najsodobnejši aparat, posebej prilagojen ortopedskim preiskavam. S tesnim sodelovanjem ortopeda in specialista radiologa poskrbimo za višjo kakovost pregleda in omogočimo izvide v 24 urah.

MAGNETNA RESONANCA

- je glavna preiskava v ortopediji
- je neboleča neinvazivna metoda
- je brez škodljivega sevanja
- odkriva tudi poškodbe mehkih delov mišično-kostnega sistema



Tehnološki park 21
1000 Ljubljana Brdo

01/51 87 063
www.artros.si
info@artros.si

Pridružite se nam na naši Facebook strani.



Križ s križem



Mag. Klemen Grabljevec, dr. med., specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine, predsednik Združenja za fizikalno in rehabilitacijsko medicino

Zaradi bolečine v križnem delu hrbtenice vsaj enkrat v življenju trpi kar 75 odstotkov odraslih ljudi. Vsak odmik drže od idealne, tiste v pokončni stoji, zahteva povečanje mišične aktivnosti na hrbtu in bolečine, ki se pojavijo, so običajno prav posledica dolgotrajnega nepravilnega obremenjevanja hrbtenice.

SERIJA VRETENC

Hrbtenico od lobanje do medenice sestavlja serija 33 ali 34 vretenc, ki so med seboj povezana z vezmi, med telesi vretenc pa je položajnih 23 medvretenčnih ploščic ali »diskusov«.

DINAMIČNI VERTEBRALNI SEGMENT

Je osnovni funkcionalni element hrbtenice. Sestavljen je iz dveh vretenc in med njima ležeče medvretenčne ploščice.

NAJPOGOSTEJŠI VZROKI ZA BOLEČINO

V SPODNJEM DELU HRBTENICE:

- mišični spazem (krč) obhrbteničnih mišic
- izbočenje ali zdrs medvretenčne ploščice s pritiskom na priležno živčno korenino (»hernia disci« in »išias«)
- akutne poškodbe hrbtenice (npr. padci, prometne nesreče, nasilne poškodbe)
- kronične preobremenitve mišično-sklepnih struktur hrbtenice
- slaba gibljivost v sklepih hrbtenice ali medenice
- osteoartraza v predelu hrbtenice
- nosečnost (od 50 do 90 odstotkov nosečnic čuti močno bolečino v križni hrbtenici)

GIBLJIVOST HRBTENICE

75 odstotkov gibljivosti vse hrbtenice je izvedljivo le med petim ledvenim in prvim križnim vretencem, 20 odstotkov gibljivosti med četrnim in petim ledvenim vretencem ter le pet odstotkov gibljivosti med preostalimi vretenci.

Razpored vretenc



Preprečimo ali odpravimo bolečino

Mojca Ferfolja, diplomirana fizioterapevtka

Za pridobitev in vzdrževanje pravilnega položaja hrbtenice in močnih obhrbteničnih mišic je primerna aerobna vadba tri- do petkrat na teden v trajanju od 20 do 30 minut. Za to so primerni vzdržljivostni rekreativni športi (plavanje, tek, ples). Stopnjo priporočljive obremenitve oziroma frekvence srčnega utripa izračunamo s preprosto enačbo: $220 - \text{starost v letih} \times 0,7$. Podpora vaši hrbtenici bodo tudi naslednje vaje.

1. Stabilizacija trupa

Zavzamete položaj na komolcih in prstih stopal. Trup in noge so v ravni liniji. Izmenično krčite eno in nato še drugo koleno. Vajo izvajate 30 do 60 sekund.



2. Plavček

Ležite na trebuhu, roki sta iztegnjeni predse, pogled je usmerjen v tla. Dvignete nogo in nasprotno roko in nato zamenjate. Vajo delate 30 do 60 sekund.



Na pojav bolečine vplivajo:

- slaba drža
- nepravilni gibi ali (pre) obremenjevanje hrbtenice
- stresen način življenja
- slaba gibljivost hrbtenice
- prekomerna teža
- izguba telesne moči in vzdržljivosti
- kajenje

3. Klasični trebušnjaki

Stopala so v širini medenice, kolena pokrčena na 90 stopinj, roke položene za vrat. Pritisnete križ v podlago in dvignete zgornji del trupa od podlage. Nato se vrnete nazaj v začetni položaj. Vajo izvedete 10-krat po tri serije.



4. Stranski trebušnjaki

Koleni sta nagnjeni na eno stran, roki sta položeni za vrat. Dvignete zgornji del trupa od podlage in se vrnete nazaj v izhodišni položaj. Vajo izvedete 10-krat po tri serije. Nato zamenjate strani.



5. Dvig noge

Stopala so v širini medenice, kolena pokrčena na 90 stopinj. Stisnete zadnjico, jo počasi dvignete od podlage, nato iztegnete eno nogo in zadržite v tem položaju 10 sekund. Nato zamenjate nogo. Vajo ponovite trikrat.



Reševanje poškodb

V centru Artros poškodbe dobijo veliko pozornosti. Z najsodobnejšimi diagnostičnimi napravami jih prepoznamo, z znanjem naših zdravnikov specialistov poskrbimo za njihovo najbolj pravilno zdravljenje, pod budnim nadzorom usposobljenih fizioterapevtov pa jim omogočimo čim hitrejšo in čim boljše okrevanje.



Dr. Georgios Kordogiannis,
raziskovalec, Inštitut Jožefa
Štefana

»Vsekakor priporočam center Artros, kjer imajo zelo visok standard storitev in zelo profesionalen odnos, tako zdravniki kot preostalo osebje. Še posebej sem hvaležen

dr. Mohsenu Husseinu. Še enkrat, lepa hvala.«



Boštjan Jelečević,
nogometaš

»Zdravljenje in rehabilitacija sta v centru Artros potekala profesionalno in v zelo prijetnem vzdušju. Hvala zdravniku, osebju in fizioterapevtki Mojci za vse lepe, čeprav težke trenutke, ki sem jih

bil deležen v celotnem procesu zdravljenja. Moje koleno je zdaj zdravo in pripravljeno na največje napore.«



Jernej Irt,
motokrosist

»Po več zaporednih izpahih rame sem se po pogovoru s svojim fizioterapevtom naročil na pregled pri dr. Martinu Mikeku. Po pregledu in pogovoru mi je dr. Mikek svetoval, naj se takoj odločim za

operacijo rame. Vendar se zaradi potrebnega dolgotrajnega zdravljenja za operacijo kljub temu nisem odločil. In že po dveh mesecih sem imel z rama tako močne težave, da so se izpahi začeli ponavljati celo med spanjem. Zato sem se odločil za ponoven pregled in takojšnjo operacijo. Po njej sem dosledno ubogal navodila zdravnika in redno hodil na fizioterapijo, tako da je zdaj, po petih mesecih od operacije, rama popolnoma gibljiva in brez bolečin. V centru Artros je bila vsa ekipa izredno prijazna in korektna. Zaradi moje prve napačne odločitve niso bili nič manj prijazni, saj se trudijo razumeti tudi razmišljanje športnikov.«



Sašo Bertoncelj,
telovadec

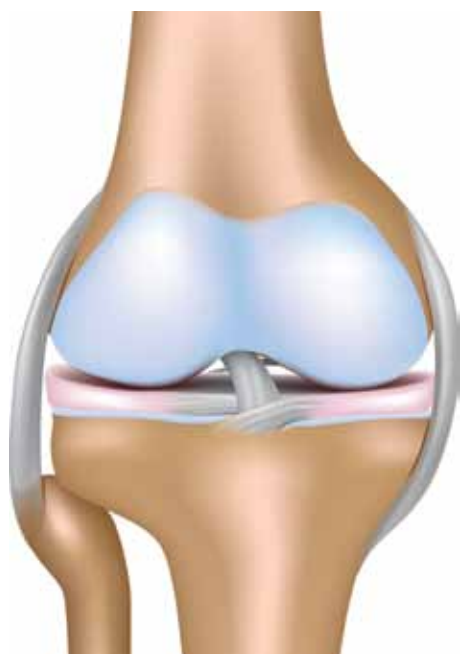
»Pred dvema letoma sem si poškodoval levi komolec. Ker sem bil v zelo pomembnem delu svojega tekmovalnega obdobja, si nisem mogel zagotoviti pravilne in dovolj dolge rehabilitacije. Posledično

se je stanje iz meseca v mesec slabšalo do tako velikih razsežnosti, da je bila ogrožena moja športna pot. Konec leta 2013 sem se zato odločil za operativni poseg. Zdaj sem v zaključnem delu rehabilitacije, ki poteka dobro, in se že veselim treninga brez bolečin v komolcu. S posegom in osebjem v centru Artros sem bil izredno zadovoljen. Svoje delo opravljajo profesionalno in z veliko odgovornostjo.«

Odkrili novo vez v kolenu?

Glede na to, da je obdukcija v Evropi dovoljena od konca srednjega veka, da sta se sodobna medicinska znanost in tehnika razvili do te stopnje, da s preiskavo MRI vidimo že najmanjšo podrobnost, in glede na razvoj ter uporabo elektronskega mikroskopa in artroskopske tehnike operacije je upravičeno pričakovanje javnosti, da zdravniki, anatomi in kirurgi poznamo najmanjši delec v človeškem telesu. Zato nas je zelo presenetila novica, da so kirurgi in anatomi v Belgiji odkrili novo vez v kolenu oziroma ob kolenu.

Novico, ki se je ob koncu lanskega leta razširila po vsem svetu, smo lahko spremljali v svetovnih medijih, kot so BBC, Fox News, NY Times, in seveda tudi v slovenskih medijih. Kirurgi naj bi odkrili novo vez ob kolenu, imenovano ALL – anterolateral ligament oziroma zunanja



sprednja vez v kolenu, in ugotovili, da rekonstrukcija te vezi lahko pripomore k boljšemu rezultatu stabilizacije kolena pri poškodbi kolenskih vezi. A čeprav je novica obetavna in moramo pozdraviti štiriletni trud zdravnikov, pogled v literaturo pokaže, da so to vez oziroma podobno strukturo že davnega leta 1879 omenjali francoski kirurgi. Bolj natančno pa jo je opisal slavni ameriški kirurg Hughston v britanskem JBJS leta 1977 in doktor Vincent v evropski reviji KSSTA leta 2012. Tudi v strokovni javnosti ni enotno mnenje, ali gre res za novo vez ali le za zadebelitev sklepne ovojnice oziroma podaljšan del iliotibialnega trakta. Vseeno pa ta novica kaže, da je še vedno prostor za proučevanje človeškega telesa, in s tem spodbuja znanstvenike po vsem svetu.



Nova spletna stran Artrosa

Naša spletna stran **www.artros.si** je spremenila svojo podobo in se obogatila s svežimi vsebinami. Poleg predstavitve storitev, ki vam jih ponujamo, na njej lahko najdete tudi strokovne članke in zanimive vsebine s področja ortopedije. Iz prve roke, v zgodbah naših pacientov, se lahko seznanite tudi s tem, kako potekata zdravljenje in rehabilitacija v našem centru. Prav tako se lahko na spletnem mestu naročite na brezplačni izvod **revije VID & GIB**, v kateri boste izvedeli še več o našem delu in naših strokovnjakih.

Povežite se z nami prek družbenih omrežij

Povežite se z nami prek družbenih omrežij in bodite na tekočem z novimi dognanji in uspehi v ortopediji. Naše strani tedensko osvežujemo z novičkami, nasveti in fotografijami iz ortopedije, pa tudi s prispevki o športu, gibanju in zdravju. Naročite se na naš kanal na **Youtube**, nas všečkajte in komentirajte na **Facebooku** ali spremljajte naše objave na **Google+**.



Stanja po težjih poškodbah ali operacijah sklepov kot tudi ponavljajoče se manjše poškodbe sklepov zaradi neenakomernih in prekomernih mehanskih obremenitev pomenijo veliko tveganje za napredovalo okvaro sklepnega hrustanca. Osebe, ki imajo poklicne obremenitve s prisilno držo, ponavljajočim se klečanjem, sklanjanjem, dviganjem in nošenjem bremen, so ravno tako nagnjene k zgodnjemu nastanku artroze.

Vsak, ki pri sebi prepozna znake artroze, naj najprej poskuša v svojem življenju odstraniti ali vsaj omiliti dejavnike, ki nastanek artroze pospešujejo. Zmanjšanje prekomerne telesne teže denimo razbremeni pritisk na hrustanec nosilnih sklepov. Gibanje na pro-

stem z normalno obremenitvijo »na hrani« hrustanec s hranilnimi elementi, ki iz sklepnice tekočine prodrejo v tkivo. Drsenje v sklepih pod fizično obremenitvijo namreč omogoča »iztiskanje stare« vsebine iz hrustanca in »srkanje sveže« vsebine ter vode iz sklepnice tekočine v hrustanec.

■ ■ ■ **Poleg osnovne okvare sklepnega hrustanca artroza v kasnejših obdobjih prizadene tudi sklepno ovojnico. Končni rezultat procesa je tako boleč, otekel, slabo gibljiv in pogosto nestabilen sklep. ■ ■ ■**

Osebe z artrozo kolkov naj se izogibajo sedenju na nizkih podlagah in oblazinjenih sedalih, v nobenem primeru pa naj kot telesno aktivnost ne izbirajo športov, ki vključujejo poskoke, doskoke z višine in močne odrive ali kjer obstaja nevarnost padca.

Zdravljenje težav

Za zdravljenje bolečine v sklepih se običajno predpisujejo nesteroidna protivnetna zdravila (diklofenak, ketoprofen, ibuprofen, etodolak), ki imajo pomembno vlogo v umirjanju vnetja in s tem bolečine v sklepu, vendar zaradi stranskih učinkov na sluznico prebavil niso primerna za dolgotrajnejše jemanje. Že nekaj let so v prosti prodaji na voljo tudi naravna zdravila z blažjim protivnetnim delovanjem (glukozamin).

Podpora različnih terapij

Za lajšanje težav zaradi artroze je zelo učinkovita fizikalna terapija v sklopu rehabilitacijske medicine. Tako priporočamo protibolečinsko elektroterapijo (TENS, interferenčni tokovi, diadinamski tokovi), uporabo magnetnega polja ali terapijskega ultrazvočnega valovanja, s katerim ohranimo gibljivost v

sklepih in krepimo mišično moč. Prav tako priporočamo tudi hidrogimnastiko (vadba v vodi, kjer je zaradi vzgona sila teže na sklepe pomembno manjša), kinetoterapijo (strokovno vodena gimnastika na suhem) in izvajanje individualno prilagojenih ter strokovno vodenih vaj. V primeru izrazito bolečih in tudi nestabilnih sklepov, predvsem kolena, predpišemo nošenje ustrezne ortoze, ki preprečuje prekomerno in boleče premikanje sklepa, s tem pa ščiti pred dodatnim obremenjevanjem boleče sklepnice in vezi.

Dobri rezultati z uporabo hialuronske kisline

Že vrsto let obrabo hrustanca lahko omilimo tudi z injekcijami sredstev v oboleli sklep. Najbolj znano in že dolgo uporabljano sredstvo za injiciranje v sklep z namenom zaščite hrustanca je hialuronska kislina, najnovejša metoda z injiciranjem v sklep pa je uporaba bolnikove lastne – s trombociti bogate krvne plazme (metoda Orthokin®). Ta metoda ne pomeni le zaščite pred nadaljevanjem obrabe hrustanca, ampak prek delovanja ravninskih dejavnikov v trombocitih omogoči tudi delno obnovo hrustančne plasti.

Učinkovitost magnetnoresonančne terapije MBST®

V zadnjih letih imamo tudi vse več kliničnih izkušenj z učinkovitostjo celične magnetnoresonančne terapije – MBST® za preprečevanje in zdravljenje osteoartroze v zgodnjem in zmerno napredovalem obdobju. Metoda temelji na obsevanju obolelega sklepa v nizkem polju magnetne resonance, z obsevanjem hrustančnih in vezivnih celic obolelega sklepa pa spodbujamo presnovno aktivnost in vitalnost preostalih celic. Tako poskušamo povečati tvorbo hrustančne in vezivne medcelične snovi ter s tem vsaj deloma izboljšati strukturo okvarjenega hrustanca in ob sklepni vezi ter tetiv, kar vodi tudi v zmanjšanje subjektivnih težav pri obrabi sklepov.

Strokovno zdravljenje artroze v centru Artros

- Bolnikom ponujamo vse trenutno uporabljane in klinično uspešne pristope k zdravljenju artroze pod nadzorom zdravnikov specialistov, ki bodo skupaj z vami izbrali najustreznejšo možnost zdravljenja.
- V centru za rehabilitacijo in preprečevanje poškodb Artros Reha izvajamo terapijo z metodo MBST na dveh aparatih. Terapija se izvaja pet ali deset dni zaporedoma (odvisno od stopnje obrabe hrustanca) in traja eno uro.
- Izvajamo tudi usmerjeno individualno ali skupinsko vadbo za osebe z bolečinami v sklepih in hrbtenici zaradi osteoartroze pod vodstvom izkušene fizioterapevtke.

IZBOLJŠA FUNKCIJO SKLEPA



www.suplasyn.com

SUPLASYN[®] 1-Shot

- Suplasyn 1-Shot je namenjen za večje sklepe in je v obliki 6 ml intraartikularne injekcije (vsebuje 60 mg natrijevega hialuronata)
- Dokazana klinična učinkovitost (olajša bolečino v obdobju do 6 mesecev)
- Boljše sodelovanje bolnika
- Zmanjšano število obiskov pri zdravnikih in zmanjšani stroški

Podrobnejše informacije | 01 589-67-10 (Stada d.o.o.)



 Glejte
video:
tehnike
injiciranja

Ko zabolijo sklepi



Mag. Klemen Grabljevec, dr. med., specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine, predsednik Združenja za fizikalno in rehabilitacijsko medicino

Bolečina, ki se okrepi po obremenitvi sklepa in umiri s počitkom, ter kratkotrajna, do pol ure trajajoča okorelost po daljšem mirovanju ali ob jutranjem vstajanju, ki z gibanjem izzveni, je prvi znak za sum na artrozo.

I n takrat je tudi čas, ko je treba ukrepati, saj sta v tem obdobju obravnavata in preprečevanje nadaljnjega napredovanja bolezni tudi najbolj uspešna. Kasneje se namreč bolečina še okrepi in se pojavlja že po vsaki obremenitvi, sklepi postanejo otekli, gibi omejeni in zatikajoči se, pojavi se »škripanje v sklepu«, bolnikovo gibanje pa je okorno in negotovo. Če torej zaznate bolečino v sklepih, priporočamo obisk specialista ortopeda ali specialista fizikalne in rehabilitacijske medicine, ki bo na podlagi usmerjenega pogovora, kliničnega pregleda in rentgenskih posnetkov brez težav potrdil ali ovrgel sum na osteoartrozo.

Bolezen propadanja hrustanca

Osteoartraza (artroza) je bolezen sinovialnih sklepov (sklepov, obdanih z ovojnico oziroma kapsulo), za katero je značilno prezgodnje in prehitro propadanje sklepnega hrustanca. Sklepni hrustanec je čvrsta in elastična struk-

tura, ki kot tanka plast prekriva kostno površino v sklepih. Sestavljen je iz mreže vlaken kolagena, ki so njegovo ogrodje, v to mrežo pa so vstavljene hrustančne celice (hondrociti), ki pomenijo 10 odstotkov mase hrustanca. Celice v okolico izločajo medceličnino (hrustančni matriks), ki je naslednjih 10 odstotkov mase hrustanca. Medceličnina nase izrazito veže vodo, ki tako »ujeta« v hrustancu pomeni kar 80 odstotkov njegove mase.

Artroza je drugi najpogostejši vzrok telesne oviranosti v razvitem svetu, takoj za srčno-žilnimi boleznimi. Najpogostejši dejavnik za njen razvoj je zagotovo starost.

Hrustančne celice so do določene stopnje sposobne zaznati spremembo količine vode ter količine in kakovosti medceličnine in se na to odzovejo s tvorbo nove medceličnine oziroma njenih sestavin.

Ob pojavu artroze se gladka površina hrustanca običajno na več mestih poškoduje in drobi, hrustančne celice pa ne zmorejo dovolj hitro nadomestiti poškodovanega in uničenega hrustanca. Poškodbe se postopno poglobljajo, dokler v skrajnem poteku ne dosežejo kostne površine pod hrustancem, postopno pa se ob tem stanjša ali celo izgine celotna hrustančna plast, kar rentgenski posnetek prizadetega sklepa prikaže kot izginjanje prostora v sklepu.

Poleg osnovne okvare sklepnega hrustanca artroza v kasnejših obdobjih prizadene tudi sklepno ovojnico, ki postane manj prožna in raztegljiva, kostni no pod samim sklepom, ki se zgosti in začne tvoriti izrastke ob sklepu, ter ob sklepne vezi in mišice, ki se skrajšajo in oslabijo ter ne zagotavljajo več ustrezne

stabilnosti sklepu. Končni rezultat procesa artroze je torej boleč, otekel, slabo gibljiv in pogosto nestabilen sklep.

Dejavniki za razvoj bolezni

Artroza je drugi najpogostejši vzrok telesne oviranosti v razvitem svetu, takoj za srčno-žilnimi boleznimi. Najpogostejši dejavnik za njen razvoj je zagotovo starost, saj s starostjo upada naravna sposobnost hrustančnih celic, da izločajo medceličnino in s tem nadomeščajo izgubo in propad hrustanca. Vendar starost ni edini dejavnik tveganja, saj danes vemo, da se bolezensko dogajanje pogosto začne že v drugem in tretjem desetletju življenja, težave pa bolniki občutijo šele kasneje, v starosti.

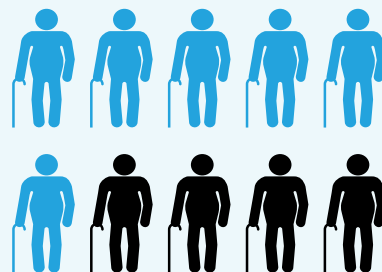
Zaradi mehanske obremenitve sklepov na hrustančno obrabo predvsem v velikih nosilnih sklepih, kot so kolki in kolena, vpliva tudi prekomerna telesna teža. Prav tako na okvaro hrustanca in sklepne ovojnice dokazano vplivajo z debelostjo povezane presnovne motnje (previsoka raven holesterola, sladkorna bolezen, previsoka raven sečne kisline). Bolezen pogosteje prizadene ženske, predvsem v kolčnih in kolenskih sklepih, najpogosteje pa se pojavi v obdobju menopavze, ko poleg kolen in kolkov značilno prizadene še osnovni sklep in členek palca. Pri moških se artroza izrazi prej, že okrog 45. leta, in sicer predvsem v nosilnih sklepih, torej kolkih in kolenih.

Prepoznavanje bolečine in preventiva

Prizadetost kolkov se pokaže kot bolečina med gibanjem, ki se tipično širi iz kolkov v dimlje, prizadetost kolen pa kot bolečina med gibanjem (hoja po ravnem, po stopnicah), ki je tipično locirana v predel notranje kolenske sklepne špranje in jo še povečata pritisk na to področje in skrajni upogib kolena. Prizadetost hrbtenice, najpogosteje vratne in ledvene, se izrazi predvsem kot lokalna bolečina in omejena gibljivost, zelo redko se pojavi izžarevanje bolečine v ude.

Dejstva o artrozi

60 % oseb, starejših od 65 let, ima artrozo.



Vsak izgubljen kilogram telesne teže zmanjša izraženost bolečine v kolenih za 10 %.



Prizadene več žensk kot moških.



Pri ženskah se pojavi ob menopavzi.

Pri moških se običajno pojavi okrog 45. leta.

Običajno prizadene en sklep, redkeje dva ali več.



Najpogosteje se začne v kolenih in kolkih.

Urška Henigman

Z Juretom Frankom, nosilcem prve slovenske in jugoslovanske medalje na zimskih olimpijskih igrah, sva se srečala kar v centru Artros. Tam je Jure pred dobrim mesecem dni opravil artroskopijo kolena, tokrat pa ga je čakal še zadnji pooperativni pregled pri dr. Mohsenu Husseinu.

Foto: Mateja Jordović Potočnik

Jure Franko

dobitnik olimpijske kolajne

Kako je s kolenom?

Okreva po pričakovanjih, čeprav me je dr. Hussein posebej opozoril, da je treba biti pri kolenu potrpežljiv, mu dati čas, da se spočije. Tega sem se držal in zdaj bodo moji teniški partnerji kmalu spet trpeli ... (smeh)

Pa se ni ravno pri tenisu zgodila vaša poškodba?

Pravzaprav ni bilo izrazite poškodbe. Začelo pa se je res tako, da mi je lani sredi maja po partiji tenisa levo koleno zateklo. Otekline sem se najprej lotil s hlajenjem, kar je nekaj časa pomagalo, potem pa se je bolečina ponavljala. Gibanje kolena je bilo omejeno in boleče nekaj dni po vsaki športni aktivnosti. Ko niso pomagale niti fizioterapija niti ročne manipulacije in ko sem uvidel, da bolečine ne bom pregnal z ojačanjem kolena, sem se odločil za pregled z magnetno resonanco.

In diagnoza je bila?

Počen meniskus na notranji strani kolena.

Torej je bila potrebna artroskopija?

Ja. Poseg je konec marca opravil dr. Mohsen Hussein, ki je odstranil poškodovani del meniskusa in spremenjeno vneto pliko, zaradi katere je včasih prihajalo do vnetja.

Zakaj pa ste izbrali dr. Husseina?

Zaupal sem mu. Prvič zato, ker center Artros poznam že iz našega poslovnega sodelovanja, predvsem pa zaradi priporočil in izkušenj drugih pacientov.

Trenutno ste v fazi rehabilitacije. Delate jo kar sami, doma. Se ne bojite, da bi naredili kaj narobe?

Ne, zdravnik mi je zagotovil, da po tej operaciji ne moreš narediti nič narobe, samo kolena ne smeš prehitro pretirano obremeniti, kar sem upošteval. Vaje same po sebi pa so zelo enostavne in bi jih morali izvajati tudi preventivno.

Dr. Hussein mi je povedal, da ste takoj po operaciji uporabili poseben aparat za hlajenje, ki ga prodaja vaše podjetje in precej pomaga pri poškodbah.

Res je. Naprava Hilothersm je nemškega izvora in jo uporabljajo tudi v centru Artros,

predvsem pri fizioterapiji. No, zdaj sem dokazal, da je zelo uporabna tudi takoj po operaciji (smeh). Temperaturno natančno nadzirano hlajenje neposredno po posegu namreč še dodatno pospeši proces zdravljenja, zmanjša otekline in bolečino, tako da sam zaradi nje nisem potreboval niti ene protibolečinske tablete.

⌘⌘⌘ **Zaupal sem, predvsem zaradi priporočil in izkušenj drugih pacientov.** ⌘⌘⌘

Kako pa deluje?

Poenostavljeno povedano se z njo do stopinje natančno nadzira konstantno hlajenje poškodbe na temperaturah, ki omogočajo nemoten limfni pretok, hkrati pa zadrži pozitivne učinke hlajenja. Načeloma gre za hlajenje med 10 in 30 stopinj Celzija.

Prav nič hladno pa ni bilo vzdušje pred 30 leti, ko ste leta 1984 v Sarajevu osvojili prvo slovensko in jugoslovansko medaljo na zimskih olimpijskih igrah. Vaše srebrno odličje je bilo takrat za 22 milijonov navijačev vredno zlata.

Takrat je bil velik uspeh že to, da je Jugoslavija kot neuvrščena država sploh dobila priložnost za organizacijo OI in da so v Sarajevu prišli športniki iz vseh držav. Uspešnost olimpijade pa je seveda pogojena tudi z uspehi športnikov in do takrat še nobena država gostiteljica ni ostala brez odličja. Jugoslavija bi bila torej prva, če nam ne bi uspelo.

Je bila to tudi vaša največja življenjska prelomnica?

Vsekakor. Ljudje so se me najbolj zapomnili prav po tem dogodku. Osvojitve prve zimske olimpijske medalje v zgodovini države se pač lahko zgodi samo enkrat. To je nekaj, kar je po tej plati neponovljivo in na to sem še posebej ponosen.

Čeprav ste takrat za svoj uspeh prejeli le videorekorder, pa vam je osvojena medalja odprla vrata v tujini, kajne?

Ko sem leto po OI zaradi trajne poškodbe kolkov moral končati športno kariero, sem šel v ZDA z namenom, da se lotim kakšnega

promocijskega posla, povezanega s športom. Priložnost se mi je ponudila po zmagi na prvi tekmi profesionalne ture v Salt Lake Cityju, kjer sem zaslužil pet tisoč dolarjev. To je bilo zame takrat toliko denarja, kot ga prej v življenju nisem videl. Hkrati pa sem s tem dobil vstopni listek v ameriški poslovni svet.

In potem se je vse dogajalo samo od sebe ...

Res je. Še isti mesec sem dobil ponudbo japonskega proizvajalca smučarskih oblačil, s katerim smo razvili linijo Jurij Franko Line, hkrati pa sem postal direktor smučanja v Park Cityju v Utahu. In potem je v razpetosti med Japonsko in ZDA ena priložnost vodila k drugi – od sodelovanja z različnimi medijskimi hišami do sodelovanja s podjetji, ki so gradila letovišča in smučarska središča.

Če z distance, kot nekdo, ki je 20 let živel v tujini, pogledate na Slovenijo, kaj nam manjka, da naredimo preboj?

Na žalost smo zelo samouničevalni. Preveč energije porabimo za to, da bi drug drugemu škodili. Pa vendar ni vse črno. Športniki so gotovo eden od najmočnejših dokazov, kaj lahko dosežemo, če delujemo v isti smeri, z jasnimi cilji.

Kaj pa je največja razlika med poslovanju doma in v tujini?

Profesionalnost. Pri nas ni »fer« profesionalnega odnosa. Pa ne govorim samo o etiki poslovanja, temveč tudi o najbolj osnovnih poslovnih odnosih, denimo o dolgih plačilnih rokih. V tujini posel opraviš in prejmeš plačilo v dogovorjenem roku, v Sloveniji pa porabiš veliko energije, da dobiš denar za delo, ki si ga pošteno opravil.

Za konec pa še tole ... Poročeni ste s Simono Vodopivec, ki jo poznamo iz umetniškega sveta. Česa je danes v vaši družini več, športa ali kulture?

Hja, športno se zdaj udeležujemo samo še na rekreativni ravni, na zabavnokulturnem področju pa se z ženo profesionalno lotiva vsaj enega projekta na leto. Ravno zdaj začnemo pripraviti na muzikal Mama mia. Tako imamo v naši družini zadnja leta vsekakor več odra kot športa. (smeh)

Tveganje za poškodbe

Čeprav ljudje tečemo že od prazgodovine, se pri tem športu pojavljajo spremljajoče težave, bolečine in poškodbe. Nekakšno geslo nastanka tekaških poškodb bi lahko bilo »preveč in prezgodaj«, kar se seveda tiče obremenjevanja telesa. Ali ste vedeli, da se za vsak kilometer, ki ga pretečemo, s stopalom od tal odrinemo od 800- do 1000-krat? Na tej razdalji tako naše noge absorbirajo silo kar 160 do 200 ton energije!

Obstaja več dejavnikov tveganja za težave pri teku. Več študij kaže, da je na prvem mestu prevelika telesna teža (indeks BMI večji od 30). Na drugem mestu je starost, saj se težave najpogosteje pojavijo v starosti od 45 do 65 let. Na tretjem mestu navaajo predhodne poškodbe. Če je na primer meniskus v kolenskem sklepu v celoti ali delno odstranjen zaradi poškodbe, to pomeni velik dejavnik tveganja za poškodbo hruščanca pri teku. Enako velja za poškod-

bo sprednje križne vezi, še posebej, kadar gre za kombinacijo poškodbe križne vezi in meniskusa. Večje tveganje za poškodbe se pojavi pri neizkušenih tekačih in pri tistih rekreativcih, ki so se prej ukvarjali z drugimi športi, pri katerih ni bilo vključeno obremenjevanje spodnjih okončin. Dejavnik tveganja sta tudi tekmovalni tek in tek na daljše razdalje, vzrok za poškodbe pa sta lahko tudi neprimerna obutev in nepripravljenost tekača.

Ko gre telo na tek



Na **1000 ur** teka se pojavi približno 30 poškodb.



Vsak dan teče **36 milijonov ljudi**. Od **40 do 50 %** jih izkusi vsaj eno poškodbo.

POŠKODBE



Okrog **40 % poškodb**, nastalih pri teku, je poškodb kolena.

OBREMENITEV

Za vsak kilometer, ki ga pretečemo, se s stopalom odrinemo od tal od **800- do 1000- krat**. Na tej razdalji naše noge absorbirajo silo kar 160 do 200 ton energije.



Povprečen profesionalen tekač na minuto naredi od **185 do 200 korakov**.

Za 1 korak je treba aktivirati **200 mišic**.

Na maratonu se stopala tal dotaknejo približno **50.000-krat**.

26 kosti, 33 sklepov, 112 vezi, mreža tetiv, živcev in krvnih žil deluje v stopalih, ko tečemo.



Več kot **1 milijardo parov tekaških čevljev** prodajo na svetu vsako leto.

ZANIMIVOSTI



Zmeren tek od **30 do 50 kilometrov** na teden krepi imunski sistem in ohranja stabilno zdravje.

Zdravljenje tekaških težav

Pri večini težav zaradi teka ni potrebna operacija. Običajno je dovolj konservativno zdravljenje. Skoraj pri vseh težavah se uporablja zdravljenje »RICE« (Rest-Ice-Compression-Elevation), kar pomeni počitek, krioterapijo, povijanje in dvigovanje nog. Vendar pri vseh težavah ni treba vedno prenehati teči. V večini primerov je dovolj, da zmanjšamo tempo, torej število dni, ko tečemo. In da skrajšamo razdaljo oziroma čas teka. Ob vrnitvi na tre-

ning teka je zelo pomembno, da intenziteto povečujemo postopoma, da se težave ne ponovijo.

Dilema: je tek koristen ali škodljiv za sklepni hrustanec?

To vprašanje si postavlja veliko tekačev pa tudi strokovnjakov. Hrustanec ima zaradi svoje histološke strukture, neprekrvljenosti in prehranjevanja le z difuzijo namreč minimalno sposobnost regeneracije. Študije nam na

dilemo odgovarjajo z nasprotujočimi si mnenji. Tako lahko sklepamo, da je pri zdravem kolenu, kjer hrustanec ni prizadet, tek ob pravilnem treningu in s pravo obutvijo pravzaprav koristen, ravno zaradi difuzije. Ob tem pa je seveda pomembno, da so mišice na to pravilno pripravljene, da lahko opravljajo svojo funkcijo. Takrat, ko je sklep že prizadet zaradi obrabe ali poškodbe, pa priporočamo, da se ljudje teku izogibajo, saj s tem povečujejo tveganje za pospešeno obrabo hrustanca.

Dinamično raztezanje

1. Raztezanje glutealnih (zadnjičnih) mišic

Ena noga je pokrčena, druga iztegnjena. Roki sta iztegnjeni in pogled usmerjen naprej. Pomembno pri vaji je, da sedite na zadnjici, pri čemer začutite razteg zadnjičnih mišic. Položaj zadržite 15 sekund, nato zamenjate nogi.



2. Raztezanje upogibalk kolka in sprednje stegenske mišice

Stojite z eno nogo naprej, ki je nekoliko pokrčena, druga je iztegnjena in peta dvignjena od podlage (slika 1), roki sta iztegnjeni, z dlanmi, obrnjenimi navzdol. Nato dvignete roki nad glavo, se spustite v kolenu in potisnete medenico naprej (slika 2). Položaj zadržite pet do sedem sekund in zamenjate nogi.

3. Raztezanje zadnjih stegenskih in mečnih mišic

Ena noga je pomaknjena nekoliko naprej, roki sta na stegnu (slika 1), nato potegneta stopalo prednje noge k sebi, s trupom se nagnete naprej, tudi pogled je usmerjen naprej (slika 2). Položaj zadržite pet do sedem sekund, nato zamenjate nogi.

Dober tek!



Asist. dr. Mohsen Hussein, dr. med., spec. ortopedije
in Mojca Ferfolja, diplomirana fizioterapevtka

Tek je ne samo zelo priljubljen šport, temveč tudi zelo primeren način za vzdrževanje dobre telesne pripravljenosti in dobrega počutja. Z njim namreč zmanjšujemo stres, znižujemo krvni tlak in raven holesterola v krvi. Prav tako preprečuje nastanek sladkorne bolezni in pozitivno deluje na srčno-žilni sistem. Zato ni čudno, da več kot 10 odstotkov ljudi, starejših od 14 let, teče vsaj enkrat na teden.



Tek je takoj za hojo najpreprostejša oblika gibanja, pa vendar je tudi tukaj treba poznati pravilen pristop. Če nočemo prehitro izgubiti volje in si pridelati poškodbo, moramo začeti postopoma, pri čemer je treba postopoma navaditi tako noge kot glavo. Najbolj modro je, da se kot začetnik najprej obrnete na tekaškega strokovnjaka z znanjem in izkušnjami ter dosledno upoštevate njegova navodila. Prav tako je pomembno, da poslušate sebe, svoje telo in spremljate, kako se odziva med tekom. Velika napaka začetnikov je, da obujejo teniske in se po svojem občutku odpravijo tekat čez drn in strn, ali pa, da se za nasvet obrnejo h »kvazi izkušenim tekačem«, ki so svoje »znanje« nabirali na raznih forumih in potem začetnikom trosijo svoja modrovanja kot po tekočem traku. Zapomnite si, pomoč je treba vedno poiskati pri osebi, ki se s tekom ukvarja profesionalno.

Priprava na polmaraton

Za začetnike, ki so v slabši telesni pripravljenosti in se s tekom srečujejo prvič, pa si želijo v najkrajšem možnem času odteči polmaraton, torej 21 kilometrov, je pomembno, da

se najprej pripravijo na tek na 10 kilometrov. Priporočljivo je, da se za tak tek začnete pripravljati vsaj tri mesece prej. Dovolj je, da trenirate trikrat na teden, pri čemer je pomembno, da razdaljo postopoma podaljšujete do želene. Upoštevajte načelo postopnosti. Začnite z lahkotnim tekom, ki ga kombinirate s hojo, šele v zadnjem mesecu lahko pretečete celotno razdaljo.

Pogosta napaka začetnikov je nepravilno dihanje. Dihajte s trebuhom – to pomeni, da se pri dihanju ramena ne dvigujejo – v ritmu, zrak naj gre skozi nos in usta. In seveda, niko-

■ ■ ■ Za začetnike, ki si želijo v najkrajšem možnem času odteči polmaraton, torej 21 kilometrov, je pomembno, da se najprej pripravijo na tek na 10 kilometrov. ■ ■ ■

li ni dovolj poudarjeno – pred vsakim tekom se dobro ogrejte. Na začetku naredite tri ali štiri vaje dinamičnega raztezanja (glejte slike

vaj na str. 7), sledi naj nekajminutni počasni tek, nato ponovite vaje za raztezanje. Prav tako nikoli ne pozabite na raztezne vaje po teku, saj so te pomemben dejavnik pri preventivi športnih poškodb.

Izbira prave opreme

Ko ste enkrat trdno odločeni, da je tek prava stvar za vas, je naslednji korak izbira ustrezne opreme. Najpomembnejši kos so prave tekaške copate. In katere so to? Več jih je, ki vam lahko ustrezajo. Med različnimi športnimi znamkami, barvami in modeli, ki se med seboj razlikujejo po namembnosti, morate biti pozorni predvsem na udobnost, ustrezno blaženje, stabilnost in, kar je zelo pomembno, ojačenje glede na položaj stopala. Copate je treba torej prilagoditi temu, ali je vaše stopalo bolj obrnjeno navznoter ali navzven. Tekaška oblačila, majica in hlače, naj bodo narejena iz materialov, ki dihamo in se na koži hitro sušijo. Oprema naj bo zračna, udobna in prijetna na dotik. Če ste med tistimi, ki radi tečete tudi takrat, ko je sonce že močno, zaščitite kožo s kremo za sončenje, oči pa z očali z UV-zaščito. Tudi čepica na glavi ne bo odveč.

Najpogostejše poškodbe pri teku

Težave pri teku lahko razdelimo v dve veliki skupini. V prvo skupino sodijo akutne poškodbe, kot je zvin gležnja, a te so manj pogoste. V drugo skupino preobremenitvenih težav pa sodijo bolečine različnih izvorov, ki so veliko pogostejše.

Stres zlom: Ne gre za akuten zlom, ampak za ponavljajoče se obremenitve in travme, ki presegajo odpornost kosti. Najpogostejše se pojavi na stopalnicah, v predelu golenice ali stegnenice.

Vnetje pokostnice: Je tipična tekaška poškodba, ki je posledica povečane obremenitve narastišča mišic v sprednjem delu goleni. Za to poškodbo je značilna predvsem bolečina na notranji strani goleni.

Poškodba vezivne strukture: Je preobremenitvena poškodba na podplatu, ki boli ob petnici.

Težave z Ahilovo kito: Gre za vnetje kite ali ovojnice, ki jo pokriva. Značilni sta lokalizirana bolečina in oteklina v predelu Ahilove kite.

Težave v predelu kolena: Gre za bolečine v predelu iliotibialnega trakta, pogačice in patelarnega ligamenta.

Bolečine v predelu kolka: Gre za vnetje burze (vrečka med kostmi in kitami) na zunanji strani kolka, ki je posledica ponavljajočega se drsenja kit pri gibanju kolka prek zunanje površine stegnenice.



Orthokin®

nad osteoartrozo z vašimi lastnimi proteini

Bistvo zdravljenja osteoartroze z metodo Orthokin je v tem, da po posebnem postopku pridobimo iz naše lastne krvi "dobre" proteine, ki jih nato vbrizgamo z injekcijo v oboleli sklep.

Telesu lastni "dobri" proteini, ki jih vbrizgamo v sklep:

- upočasnijo nadaljnjo obrabo hrustanca,
- zmanjšajo bolečino,
- povečajo gibljivost sklepa.

 **Chiesi**
People and ideas for innovation in healthcare

Chiesi Slovenija, d. o. o.
tel.: +386 1 4300901, www.orthokin.si



18

ZDRAVLJENJE
Z LASTNIMI CELICAMI

20

2. ARTROSOV
STROKOVNI SIMPOZIJ

22

NASVET
FIZIOTERAPEVTKE

04

DOBER TEK!



08

INTERVJU:
JURE FRANKO

10

KO ZABOLIJO SKLEPI



16

KRIŽ S KRIŽEM

IZDAJATELJ: Artros d.o.o.

ODGOVOREN UREDNIK: Mohsen Hussein

IZVRŠNA UREDNICA: Urška Henigman

FOTO: Jernej Lasič, Mateja Jordović Potočnik

IDEJNA IN OBLIKOVNA ZASNOVA TER UREDNIŠTVO IN

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

TISK: Schwarz Print, d.o.o.

DATUM NATISA: Maj 2014

NAKLADA: 12.000 izvodov

ŠTEVILKA: 6/2014



ARTROS, CENTER
ZA ORTOPEDIJO IN
ŠPORTNE POŠKODBE
JE AKREDITIRAN S
STRANI ORGANIZACIJE
JOINT COMMISSION
INTERNATIONAL.

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



Tek za zdravjem

V kateri čas datira prvi skupinski tek? V čas prvih olimpijskih iger? Na Škotsko leta 1040? Datum pravzaprav ni pomemben, pomembnejše je dejstvo, da človek teče že od prazgodovine. Prav s tekom za zdravo telo in duha skrbi tudi mnogo današnjih rekreativcev.

Zato smo ta šport v poletni številki postavili v ospredje. Hkrati pa smo se posvetili tudi dveh najpogostejšima težavam sodobnega časa: obrabi hrustanca in težavam s hrbtenico. Pregledali smo vzroke in simptome, pa tudi preventivo in zdravljenje. Zakaj?

V enem od bolj razvitih zdravstvenih sistemov na svetu se je pred kratkim vnela razprava, kako opogumiti bolnike, da bi dejavnije sodelovali pri zdravljenju. Naše zdravstvo žal še ni tako daleč, zato se moramo še bolj potruditi, da ostanemo čim bolj in čim dlje zdravi. Če že zbolimo, pa se splača poskrbeti, da smo z boleznijo čim bolj seznanjeni. Upamo, da vam bo tudi tokratna revija pri tem v pomoč.

Asist. dr. Mohsen Hussein,
dr. med., spec. ortopedije



ARTROS

center za ortopedijo in športne poškodbe

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



www.artros.si



info@artros.si



01/51 87 063

OIA & GIB

www.artros.si

06

MAJ 2014

JURE FRANKO Koleno okreva po pričakovanjih

Dober tek!

Ko zabolijo sklepi