

Cartier



MOOP | Morela

06

8 DNI ZA
NOV ZAČETEK

11

PONOVRNO POTRJENI
KAKOVOST IN VARNOST

12

NOVE NAVADE,
NOVA OČALA

04

NOVE ZNOTRAJČESNE
LEČE SYMPHONY

08

INTERVJU:
LINA FEKONJA

14

RAZGLED
Z NAPAKO

17

POSTOPNO SLOVO
OD DIOPTRIJE

Pogled v prihodnost

Sodobni posegi za odpravo dioptrije omogočajo vzpostavitev popolnega vida pri vseh starostnih skupinah in oblikah refraktivnih motenj. Laserske operacije so prevladujoče, vse bolj pa se uveljavljajo operacije z večžariščnimi lečami. Prednost teh je, da odpravljajo tudi starostno daljnovidnost, kar je ključno po 50. letu. Tako ne izboljšamo vidne ostrine le na daljavo, ampak zagotovimo tudi dober bližinski vid.

Pacientom vedno polagam na srce, naj jih pri izbiri vrste posega ne vodijo le obljube o popolnem vidu takoj po operaciji. Cilj te ne more biti, da očala za daljavo kmalu zamenjamo z očali za bližino. Še manj smiselni so kompromisi z operacijo na enem očesu.

Ob odločitvi je treba gledati širše in pretehtati vse možnosti, ki jih ponuja sodobna refraktivna kirurgija. Razmislimo, kakšen vid si želimo čez pet ali deset let. Pomembno je, da gledamo tudi v prihodnost.

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

IZDAJATELJ: Morela okulisti d.o.o.
ODGOVORNA UREDNICA: Suzana Pavlič
IZVRŠNI UREDNICI: Urška Henigman, Anja Leskovar
FOTO: Morela okulisti, Shutterstock, Ars Fotografija, Nejc Lasič
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: november 2015
NAKLADA: 12.000 izvodov
ŠTEVILKA: 8/2015



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

Nove znotrajočesne leče Symphony



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

Ste že kdaj oddaljili predmet od oči, da bi ga videli razločno? To težavo je mogoče odpraviti z bližinskimi očali, v nekaterih primerih pa tudi z zamenjavo očesne leče s t. i. znotrajočesno lečo. Tokrat predstavljamo nove multifokalne leče Symphony, ki jih lahko sedaj vstavimo tudi pacientom z začetnimi spremembami na očesnem ozadju.

V današnjem času so zelo popularne in čedalje bolj uporabljane znotrajočesne multifokalne leče, ki jih lahko, denimo, uporabimo pri operaciji sive mrene ali pri ljudeh z visoko dioptrijo po 40. letu. S takšno operacijo jih rešimo očal za daljavo in bližino.

Bifokalne in trifokalne znotrajočesne leče

Do sedaj smo poznali dve vrsti znotrajočesnih multifokalnih leč, in sicer bifokalne in novejšje trifokalne leče. Dobra lastnost obojih je, da omogočajo zelo dober vid na bližino in daljavo. Pri bifokalni leči nekateri pacienti pri delu z računalnikom še vedno potrebujejo očala z dioptrijo +1, z vstavitvijo novejšje trifokalne leče pa se izboljša vid tudi za delo z računalnikom.

Pomembno pri odločitvi, ali je nekdo primeren za vstavev multifokalne leče, je zdravje očesa. Še posebej je v tem primeru pomembno, da je zdravo očesno ozadje in da niso prisotne kakšne druge očesne bolezni, ki lahko vplivajo na vid.

Pri bifokalnih in trifokalnih lečah pa vendarle obstaja kompromis, ki ga

| | VID | POTREBA PO OČALIH | BLEŠČANJE | ŠTANJE OČESNEGA OZADJA PRED OPERACIJO |
|-------------------|--|--|--------------|---------------------------------------|
| BIFOKALNE | <ul style="list-style-type: none"> • branje najmanjših črk (razdalja do 30 cm) • odličen na daljavo | za računalnikom (dioptrija do +1) ali sploh ne | možno | zdravo |
| TRIFOKALNE | <ul style="list-style-type: none"> • branje najmanjših črk (razdalja do 40 cm) • odličen na daljavo | le v izjemnih primerih | manj pogosto | zdravo |
| SYMPHONY | <ul style="list-style-type: none"> • branje z zaslona ali časopisa na razdalji do 60 cm • odličen na daljavo | za branje najmanjših črk (dioptrija do +2) | ni bleščanja | tudi pri začetnih spremembah |



morajo pacienti, ki se odločajo za tako operacijo, poznati in sprejeti. Mogoče je namreč, da se ponoči ali pri izviroh močne svetlobe pojavi bleščanje. Večina pacientov ta fenomen zaradi visoke dioptrije ali sive mrene sicer pozna že pred operacijo in jim to ni nič novega. Jih pa pred posegom podrobno seznanimo tudi z možnostjo, da bo bleščanje v začetnem obdobju po operaciji izrazitejše, v nekaj mesecih po njej pa se na bleščanje navadijo in jih ne moti več.

Izjemnost multifokalnih leč Symphony?

Nove multifokalne leče Symphony omogočajo, da ljudje po operaciji vidijo tudi na bližino, a na nekoliko večji oddaljenosti. S temi lečami tako ne morejo brati na razdalji od 30 do 40 centimetrov, ampak nekoliko dlje od oči. Pacientom običajno razložimo, da bodo lahko brez očal brali časopis, če bodo želeli videti pisavo in črke velikosti bučikine glave, pa bodo potrebovali očala z dioptrijo približno +2.

Dobra lastnost multifokalnih leč Symphony je, da po operaciji pacienti brez očal dobro vidijo na računalnik in na telefonski ekran. Glede na to, da pred

raznovrstnimi ekrani preživimo največ časa, je to izjemno pomembna lastnost. Poglavitna prednost leč Symphony, ki je posledica želja ter potreb pacientov in oftalmologov, je, da jo je mogoče vstaviti tudi pri ljudeh, ki že doživljajo začetne spremembe na očesnem ozadju in

Nove leče Symphony lahko vstavimo tudi osebam s spremembami na očesnem ozadju.

to torej nimajo popolnoma zdravo. Ko smo začeli uporabljati multifokalne leče, je bilo zdravo očesno ozadje pogoj, da smo se za tako lečo sploh odločili. Zato smo pacientom z začetnimi spremembami na očesnem ozadju lahko priporočali le monofokalne ali monofokalne torične leče. Od sedaj pa so torej na voljo tudi multifokalne leče za paciente s spremembami na očesnem ozadju.

Pomembna prednost leč Symphony je tudi večja kontrastnost vida po operaciji. Znano je namreč, da je kontrast pri multifokalnih lečah nekoliko zmanjšan. Pacienti z vstavljenjo multifokalno

lečo tako povedo, da na primer rdeča barva ni tako rdeča, kot bi pričakovali, četudi takoj veselo povedo, da brez očal vidijo tudi najmanjše predmete. Pri leči Symphony pa je kontrast v primerjavi z bifokalnimi ali trifokalnimi lečami še nekoliko boljši.

Temeljít posvet pred odločitvijo

Preden se odločimo za vstavljanje znotrajočesne leče, se pogovorimo s pacientom ter mu predstavimo možnosti in realna pričakovanja po operaciji. Še posebej je to pomembno pri pacientih, ki izkazujejo začetne spremembe na očesnem ozadju.

Pri izbiri vrste znotrajočesne leče pa je pomembno poznati tudi vsakodnevne navade posameznika. Vedeti moramo na primer, na kakšni razdalji bere časopis in knjigo, ali bi brez očal rad videl tudi najmanjše črke, ali morda veliko vozi ponoči in ga moti bleščanje ali pa je morda tega že navajen.

Kot pri drugih posegih pa tudi pri vstavljanju znotrajočesnih leč velja, da se zanje odločimo po temeljitih preiskavah in premisleku o posameznikovih navadah in potrebah.

8 dni za nov začetek

Lasersko odpravo dioptrije izvajamo po natančno določenem postopku, pri katerem najprej preverimo, če je kandidat primeren za poseg, potem pa ga pripravimo na poseg in okrevanje. Zato pogledjmo potek celotnega postopka od prvega pregleda do uspešnega zaključka.



INFORMATIVNI POSVET

Ugotavljanje primernosti za poseg
Informativni posvet je kratek brezplačen posvet, s katerim ugotovimo, ali ste primeren kandidat za katero izmed operacij za odpravo dioptrije. Po nekaj osnovnih preiskavah se v pogovoru z našimi strokovnimi sodelavci seznanite, kakšne so možnosti za lasersko odpravo dioptrije pri vas, in dobite odgovore na morebitne pomisleke. Ti so največkrat povezani s strahovi pred laserjem, ki pa so odveč. Jamstvo za najvišjo stopnjo varnosti in kakovost posegov so naša izkušnost, strokovna usposobljenost ter naj sodobnejša tehnološka opremljenost. To potrjuje tudi pridobljena mednarodna akreditacija kakovosti in varnosti zdravstvene oskrbe ameriške fundacije JCI.

PODROBNI PREGLED

Podroben pregled in pogovor
Da bi ugotovili, ali ustrezate vsem pogojem za laserski poseg, je pred njim treba podrobno pregledati oči in očesno ozadje. S preiskavami lastnosti oči in meritvami vida izključimo morebitna obolenja ali spremembe na očesu, pri katerih laserski poseg ni priporočljiv, ter opravimo meritve, potrebne za izvedbo posega. Na podlagi rezultatov preiskav in pogovora o vaših pričakovanjih glede vida nato svetujemo, katera operativna metoda je za vas najprimernejša. Zdravnik odgovori na morebitna vprašanja ter podrobno predstavi prednosti laserske korekcije, potek posega in razlike med najpogosteje uporabljenima tehnikama LASIK in LASEK.

OPERATIVNI POSEG

Poseg
Po preiskavah in pogovoru sledi laserski poseg za odpravo dioptrije, ki je končan v 10 do 15 minutah. Postopek je neboleč, varen in za pacienta nenaporen. Dioptrijo odpravimo s hitrimi impulzi drobnega hladnega laserskega žarka. Laser, ki oddaja žarek, sledi gibanju očesa in se mu prilagaja. Če so premiki očesa preveliki, poseg samodejno prekine in ga nadaljuje, ko se oko umiri. Zato je strah, da bo šlo kaj narobe, če se med posegom premaknete, trznete ali kihnete, odveč. Po operaciji dobite potrebna zdravila in navodila za uporabo. Ker pa se nam zdi preprosta in hitra dosegljivost zdravnika zelo pomembna, so naši zdravniki v prvih dneh po posegu za vas telefonsko dosegljivi 24 ur na dan.



KONTROLNI PREGLED

Kontrolni pregled
Dan po posegu je treba opraviti kontrolni pregled, med katerim zdravnik preveri stanje očesa in odstrani zaščitno kontaktno lečo, ki je vstavljena takoj po operaciji, da roženico ščiti pred zunanjimi vplivi. Na kontrolnem pregledu pa je določena tudi nadaljnja terapija – odmerek zdravil in datum naslednjega kontrolnega pregleda, ki običajno traja le okoli 15 minut.



OKREVANJE

Okrevanje
Prve dni po laserski operaciji se je treba izogibati intenzivnemu delu z očmi: gledanju televizije, branju ali delu z računalnikom. Potreben je počitek, zato odsvetujemo tako telesni kot tudi psihični napor. Možna je prehodna nekoliko povečana občutljivost za močno svetlobo, lahko se pojavi bleščanje, operirano oko pa je lahko bolj solzno kot običajno. Vidna ostrina po operaciji se namreč izboljšuje različno hitro, kar je odvisno tudi od vrste posega. Če upoštevate navodila, se stanje oči in vidna ostrina hitro stabilizirata.



KONEC OKREVANJA

Drugi kontrolni pregled
Na drugem kontrolnem pregledu je stanje po operaciji povsem rehabilitirano. Odvisno od metode je pregled bodisi en teden ali 3–4 tedne po opravljenem posegu. Zdravnik ponovno preveri stanje oči in vidno ostrino ter izda še zadnja navodila v zvezi s predpisanimi zdravili. Po prenehanju terapije z zdravili je proces odprave dioptrije končan. Kljub temu pa so priporočene letne kontrole oči. V našem centru vodimo kartoteke pacientov, saj tako poskrbimo za zdravje oči, tudi ko je postopek odprave dioptrije že dolgo končan.

Opravili smo že več kot
5000
operacij odprave
dioptrije.

53 %
naših pacientov pravi, da je
operacija **preseгла** njihova
pričakovanja.

Nihče
od naših pacientov
po operaciji
ni bil **razočaran**.

Če razmišljate o laserski operaciji dioptrije, se lahko na spletni strani www.morelaokulisti.si prijavite na brezplačni kontrolni pregled.

Nina Finžgar

Mlado Mariborčanko Lino Fekonja sta vztrajnost in trda volja pripeljali do operacije oči ter s tem do trenutka, ko se lahko številnim športnim aktivnostim, potovanjem in drugim hobijem predaja popolnoma brez skrbi.

Lina Fekonja

miss Maribora 2008 in prejemnica brezplačne operacije oči

Foto: Aris Fotografija

Pred operacijo je dioptrija verjetno ovirala vaše delo na modni pisti in pred fotografskim objektivom.

Odkar pomnim, je bilo tako. Pri 14 letih, ko še nisem uporabljala leč, sem se na modno pisto ali pred fotografski objektiv pogosto podala brez očal. Predstavljate si lahko, da je bil občutek neprijeten. Ko sem začela nositi leče, pa je bila potrebna posebna pazljivost pri nanosu ličil, ki ne smejo priti v stik z lečami. Pogosto sem v očeh čutila pekočo bolečino, ki je občasno tudi onemogočila nošenje leč. Zgodilo se je tudi, da sem morala zaradi močnega pekočega občutka dan preživeti v popolni temi.

V življenju ste dosegli dve zelo pomembni zmagi: na tekmovanju za miss Maribora in tekmovanju v nagradni igri Morela okulistov.

Kakšni so spomini nanju?

Oba dogodka sta bila zame življenjsko izjemno pomembna. Izziv tekmovanja za miss Maribora sem sprejela zaradi trme, saj me je brez moje vednosti prijavila mama. Seveda sem bila ob zmagi presenečena in vesela. Enako veselje in presenečenje sta me doletela, ko sva bili s prijateljico na morju. V lokalu sem se povezala na internet in prejela Morelino sporočilo o prejemu brezplačne laserske operacije za odpravo dioptrije. Skakala sem in vzklikala, občutki sreče so bili nepopisni.

Ste o odpravi dioptrije z operativnim posegom dolgo razmišljali?

O posegu sem razmišljala, vse odkar sem zanj prvič slišala. Takoj sem si obljubila, da ga bom nekoč v življenju zagotovo opravila. Močna želja in energija sta operacijo, celo nagradno, brezplačno, očitno privabili.

Pred operacijo vas je čakalo kar nekaj pregledov in posvetovanj. Kako so potekali?

Opravila sem precej pregledov, saj so vsakič znova ugotovili, da za poseg nisem primerna. Razlog so bile suhe oči, ki so

bile enkrat posledica letalskega potovanja, na kasnejših pregledih pa mi jo je zagodel prehlad. Upoštevala sem nasvete dr. Mikekove in uporabljala umetne solze, prav tako pa sem se izogibala tudi vsem dejavnikom, ki bi lahko obremenili moje oči.

Vse v upanju, da boste vendarle primerna kandidatka za operacijo, kajne?

Vedno, ko so na pregledu ugotovili, da moje oči niso primerne za operacijo, se je pojavil dvom, ali bodo sploh lahko opravili operacijo. A zaradi svoje pregovorne vztrajnosti se nisem pustila prestrašiti in sem verjela, da bo šlo. Pri tem me je spodbujala tudi dr. Mikekova, ki mi je pojasnila, da nisem prva pacientka s tovrstnimi težavami in da je z nekaj truda stanje mogoče urediti.

■ ■ ■ Odprava dioptrije je pomembna življenjska prelomnica, ki v trenutku spremeni življenje na bolje. Počutim se svobodnejšo. ■ ■ ■

In nato ste končno opravili pregled, na katerem ste izvedeli, da operacija bo.

Občutek ob tem je bil primerljiv s tistim, ki sem ga doživela ob koncu študija. Odprava dioptrije je pomembna življenjska prelomnica, ki v trenutku spremeni življenje na bolje. Ni veliko manjkalo, da bi zajokala od sreče.

Se vam je pred posegom utrnula tudi kakšna črna misel? Kako ste odgnali strahove?

Pred operacijami imam že na splošno malce strahu. Prvi strahovi so se tako začeli pojavljati v trenutku, ko sem izvedela, da sem primerna za operacijo. Pri njihovem premagovanju mi je bila v veliko pomoč dr. Mikekova. S svojimi besedami in strokovno obravnavo me je znala potolažiti ter mi stati ob strani.

Skozi preglede in poseg pa so mi bili v oporo tudi družina in prijatelji. Bodrili so me in me prepričevali, naj razmišljam pozitivno. Pa saj ne nazadnje v to tudi sama verjamem. Menim, da v življenju nikoli ne moreš doseči česa lepega, če vedno misliš na negativne posledice, ki lahko sledijo.

Ampak poseg je bil – pričakovano – uspešen in brez zapletov. Kaj ste občutili, ko ste prvič odprli oči in ste jasno videli?

Takoj po operaciji sem lahko brez pomagala odčitala čas z ure v ordinaciji. Ker sem imela veliko dioptrijo in cilindre, sem v prvih dneh videla nekoliko megleno, kadar sem pogledala skrajno levo ali desno. To je bila seveda pričakovana posledica, saj so se moje oči na zmožnost popolnega vida še privajale. Danes je moj vid popoln.

Ali sedaj kdaj pogrešate občutek očal na nosu?

Ne, le pri jutranjem umivanju obraza se mi pogosto zgodi, da poskušam sneti očala. Na to, da z dioptrijo nimam več težav, pa kdaj pozabim tudi zvečer, ko si želim odstraniti leče in nadeti očala.

Kako pa so se po posegu spremenile vaše vsakodnevne aktivnosti?

Počutim se mnogo bolj svobodno. Že to, da nimam več jutranjih in večernih obveznosti z lečami in očali, je velika sprememba, več pa imam tudi svobode pri vsakodnevnih aktivnostih. Nemoteno se lahko ukvarjam s športom, sprehajam psa po dežju, ne da bi mi dežne kapljice padale na očala, tudi ličim se mnogo lažje. Velika prednost pa je tudi, da mi vozniškega dovoljenja ni več treba podaljševati vsakih pet let.

Tudi svojo prihodnost vidite tako jasno? Kaj si želite zase?

Pred kratkim sem diplomirala iz ekonomije in sem sedaj študentka magistrskega programa. Svojo poklicno pot tako želim usmeriti predvsem v to smer.

Morela Okulisti in Artros: ponovno potrjeni kakovost in varnost



Mojca Primon

Pred tremi leti smo v podjetjih Artros in Morela Okulisti prvi v Sloveniji in med prvimi v srednji Evropi pridobili akreditacijo JCI, ki jo podeljujejo le ob upoštevanju najkvalitetnejših in najstrožjih standardov. Letos smo akreditacijo uspešno obnovili.

Mednarodni standard akreditacije Joint Commission International (JCI) je specializiran za zdravstvene ustanove. Osnovna namena uvedbe standarda sta zagotovitev kakovostne in varne obravnave bolnikov po najsodobnejših standardih ter vzpostavitev sistema stalnega preverjanja in izboljševanja kakovosti.

Dosežene visoke zahteve

Pridobivanje akreditacije, ki je terjalo dve leti priprav, je zahtevalo natančno urejanje dokumentacije ter vzpostavitev kliničnih

poti in delovnih procesov, ki so pomemben temelj za varen potek zdravljenja. S podeljeno akreditacijo smo tako dobili izkaz o kakovosti, varnosti in učinkovitosti zdravstvenih storitev, ki jih ponujamo svojim bolnikom. Pridružili pa smo se mreži najuglednejših ustanov po vsem svetu.

Ponovna potrditev

Da bi certifikat ohranili, moramo dosežene visoke standarde tudi ohranjati in nadgrajevati. To nam očitno uspeva, saj smo akreditacijo letos uspešno obnovili. V procesu ponovne presoje je bilo pod drobnogledom izvajanje sistema kontrole pri vsakodnevnem delu, periodičnosti izvedbe, poročanju o opravljenih kontrolah, obravnavanju preventivnih in korektivnih ukrepov ter načrtovanju izboljšav.

Točke kakovosti in varnosti

Svoje delo preverjamo celovito na vseh temeljnih področjih in v skladu z zahtevami JCI. Veliko pozornosti posvečamo administrativnim standardom, še več pa področjema, ki ju tudi JCI najizdatneje preverja – varnosti bolnikov in kliničnim kazalnikom. Zavedamo se namreč, da strokovnost



Akreditacijo JCI je do sedaj pridobilo le 788 zdravstvenih ustanov v 63 državah sveta.

pri opravljanju storitev bistveno vpliva na zdravje in kakovost pacientovega življenja.

Letvico postavljamo vedno višje

Dober sistem kontrole nam, predvsem pa našim pacientom prinaša številne prednosti. Delovni procesi so preglednejši, bolj sledljivi in merljivi, zato je tveganje zapletov manjše, saj pomanjkljivosti z uvedbo izboljšav odpravljamo sproti. Bolniki so natančneje informirani o storitvah podjetja in poteku zdravljenja, njihova obravnava pa je preglednejša in varnejša. V dobro vseh si bomo zato v obeh podjetjih tudi v prihodnje delovali le po najvišjih standardih kakovosti.

Akreditacija JCI

Ustanovljena je bila leta 1998 v ZDA, kjer so zavarovalnice začele dvomiti o kakovosti posameznih zdravstvenih ustanov. Zato so pred izplačili visokih zavarovalnih odškodnin oziroma premij zahtevale dodatne kontrole in potrditve. Z akreditacijo JCI to ni bilo več potrebno.

Nove navade, nova očala



Branko Lipnik, optik

Sodobna komunikacija in branje sta se z razvojem tehnologije v veliki meri preselila na pametne telefone, računalnike in tablice. Zato se je bistveno spremenil tudi način branja, saj te naprave držimo in uporabljamo drugače kot na primer knjigo ali časopis. Spremenjenim bralnim navadam in z njimi povezanim novodobnim težavam se je z novimi tehnologijami zato morala prilagoditi tudi optična industrija.

Danes tako že obstajajo različni tipi bralnih očal. Najpogostejša so še vedno tradicionalna enožariščna bralna očala, vse več pa je povpraševanja tudi po večžariščnih bralnih očalih, celo takšnih, ki so optimizirana za posameznikove potrebe.

Klasična enožariščna bralna očala

Enožariščna bralna očala so še vedno osnova korigiranega bralnega vida. Materiali, iz katerih so izdelana, so sicer visokotehnološki, a z razvojem ne sledijo tehnikam gledanja oziroma branja. Ta očala tako ne zadovoljujejo potreb sodobnega človeka in uporabnika puščajo omejenega le na bralne razdalje.



24 %

Slovencev redno uporablja **tablični računalnik**.



70 %

uporabnikov dveh največjih slovenskih mobilnih operaterjev uporablja **pametne telefone**.



Povprečni Evropejec na internetu preživi **27 ur** tedensko.

Vir: SURS, Telekom Slovenije, Simobil, ComScore

Večžariščna bralna očala

Po 40. letu starosti se mnogi začnejo intenzivneje spoprijemati s težavo postopne in popolne nezmožnosti prilagoditve očesa na nekatere bralne razdalje. Zaradi vedno hitrejših dinamike dela z raznovrstnimi ekrani imajo te osebe problem slabega bližinskega vida.

Zaradi novih tehnologij v optični industriji je lahko ta neprijetnost rešena s pravilnim izborom stekla. Večžariščna bralna očala namreč omogočajo, da je prehod z bližinskega vida na vid na daljavo ali vmesne razdalje (denimo do računalniških ekranov) trenuten in brez napak. Zato omogočajo tudi naravno držo telesa in pravičen način gledanja ter so tako idealna rešitev za slab bližinski vid.

Večžariščna personalizirana bralna očala

Višek tehnologije v optični industriji predstavljajo personalizirana večžariščna bralna očala, ki so izdelana optimalno (in unikatno) glede na potrebe, navade in posebnosti vsakega posameznika. Posebnosti posameznikovega vida spoznamo z običajnimi preiskavami dioptrije, ki pa jim v tem primeru dodamo še analizo vida oziroma tehnike gledanja (branja), pri kateri ugotavljamo centre, naklone in kote gledanja. Vsi zbrani podatki se nato uporabijo za primerno naročilo in izdelavo individualno prilagojenih visokotehnoloških stekel za bralna očala.

Za koga so kombinirana bralna očala?

Poglavitna prednost kombiniranih bralnih očal, ki so idealna rešitev za dober bližinski vid, je v udobju, ki ga ponujajo pri gledanju in branju, saj nam dajejo možnost prilagoditve vida na različne razdalje opazovanega. Takšna očala so zato nepogrešljiv optični pripomoček predvsem za tiste, ki opravljajo pisarniška dela (računovodje, trgovci, računalničarji, odvetniki ...), četudi se zelo dobro obnesejo tudi za tiste, ki v pisarni opravljajo manj dela (gradbeniki, strojniki ...).

Izbrati pravilno

Ker stranke pogosto niso dovolj poučene in informirane o ponudbi na trgu, se velikokrat odločajo za nakupe, ki ne predstavljajo optimalne rešitve za njihov vid. Zato je posvet z optikom bistven.

Dober optik zna uskladiti želje po estetiki in uporabnosti. Najprej ugotovi, kateri tip okvirja je primeren za določeno obliko obraza in potrebe pri delu. Pri izbiri korekcijskih okvirjev za večžariščna bralna očala najpogosteje priporočamo očala, ki bodo sicer modni dodatek, a hkrati tudi ortopedski pripomoček, ki bo opravljal svojo funkcijo. Tako priporočamo očala, ki so lahka, za kožo prijetna, čim manj obremenjujoča in neokorna. Okvirji naj imajo čim manj motečih elementov, priporočamo celo, da okvir steklo drži le ob stranskem ali zgornjem robu. Tako lahko okvirje prilagajamo tudi obliki obraza ter tipu in tehniki gledanja.

Prednosti kombiniranih bralnih očal

- široko polje bližinskega vida, popoln vid pri vseh aktivnostih v bližinskem območju
- razširjeno vidno polje prehoda z bližinskega vida na srednjo oddaljenost
- izjemno udobje zaradi prilagajanja in boljše čitljivosti manjše velikosti pisave
- naraven in pravičen način nošenja očal (konec nošnje na konici nosu)
- zaščita očesa pred negativnimi svetlobami in bleščanji

S pravilno izbranimi okvirji in tipom stekla ter z izborom oplemenitenj stekla za večžariščna bralna očala posameznik dobi optimiziran izdelek, ki mu bo v zadovoljstvo in bo nepogrešljiv v njegovem vsakodnevem življenju.

Na spletni strani optike Morela okulišti www.morelaoptika.si ali na telefonski številki 01 620 43 12 se lahko naročite na brezplačno individualno svetovanje pri izbiri očal po vaši meri.

Razgled z napako

Asist. mag. Matej Beltram, dr. med., spec. oftalmolog, FEBO

Veke vsebujejo številne in raznovrstne žleze, ki jih najdemo tudi drugje po koži, ter žleze, ki se pojavljajo le v področju vek. Zaradi pestrosti žlez pa je pogosto tudi pojavljanje cist na vekah. Prav iz žlez v veliki meri izrastejo moteče cistične tvorbe, pri katerih nežna plast tkiva obdaja tekočino ali drug telesni izloček.



Ječmen

Večina ljudi se je že srečala s cistično spremembo na veki, imenovano ječmen. Pri tem gre za bakterijsko okužbo lojnice ob lasnem mešičku trepalnice na veki. Ob rdečini in oteklini veke sta prisotna še bolečina ter gnojni izcedek. Ta je lahko tako obilen, da sta veki zjutraj zlepljeni in oči ne moremo odpreti! Ječmen zdravimo z uporabo antibiotika v obliki mazila, ki ga nanesimo na vneti predel veke. Pri hujši okužbi je treba uživati antibiotik v obliki sirupa oziroma tablet, morebiten skupek gnoja pa čim prej kirurško drenirati.

Halacij

Zelo pogosta sprememba na veki, ki ji v ljudskem jeziku prav tako rečemo ječmen, je halacij. Gre za zamašeno izvodilo posebne žleze lojnice na veki – Meibomove žleze. Natančnega vzroka za halacij ne poznamo, pogosteje pa se pojavi v nosečnosti, pri nekaterih kožnih boleznih (rozacea) ali pri kroničnem vnetju robov vek. Tudi halacij se lahko sprva pojavi le z blagimi znaki vnetja, tj. z rdečino, oteklino in bolečino, vendar brez gnojnega izcedka. Vnetje po nekaj dneh ali tednih izzveni, oteklina oziroma zatrdlina v obliki ostro omejene podkožne kroglice pa ostane.

V začetnem obdobju lahko poskusimo s protivnetnim in antibiotičnim mazilom ter suhimi toplimi obkladki, da se izvodilo Meibomove žleze odpre in žleza izprazni. Če to ni uspešno, izloček iz Meibomove žleze povzroči nastanek pravega granuloma, tj. kroničnega vnetja, obdanega z vezivno ovojnico. Na tej stopnji je treba halacij odstraniti kirurško: običajno napravimo zarezo z notranje strani veke, izpraznimo vsebino zamašene žleze in odstranimo ovojnico granuloma. V primeru posebne nagnjenosti k nastajanju halacijev zaradi prekomernega izločanja loja iz Meibomovih žlez svetujemo preventivno higieno robov vek s suhimi toplimi obkladki in čiščenjem robov vek dvakrat dnevno.

Ali ste vedeli, ...

... da je na vsaki veki med 30 in 40 Meibomovih žlez ter da teoretično iz vsake od njih lahko nastane halacij?

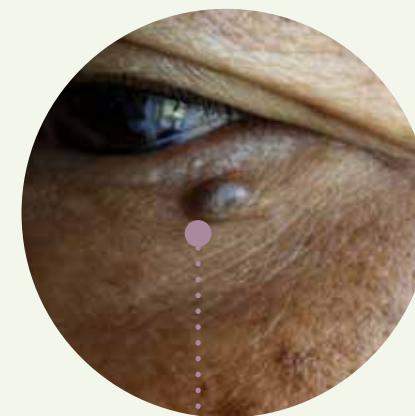
... da halacij le redko izgine sam od sebe, tudi po več kot 2 letih v manj kot 40 odstotkih?

... da lahko halacij zaradi svoje oblike spremeni ukrivljenost roženice in s tem povzroči spremembo dioptrije?



Zeisove in Mollove ciste

Druge vrste žlez, iz katerih pogosto nastanejo ciste na vekah, so Zeisove žleze (lojnice) in Mollove žleze (znojnice). Te ciste so ostro omejene, skozi kožo je vidno prosevanje njihove vsebine, ki je pri prvih rumenkasta, pri drugih vodena. Odstranimo jih kirurško tako, da manjše požgemo s kirurškim kavterjem, večje pa je treba izrezati.



Ksantelazme

Rumenkasto prosevajoče cistam podobne spremembe, ki se pojavljajo v notranjih kotičkih vek, pravimo ksantelazme. Iz drobne pikčaste spremembe se lahko v letih razvije metuljevimi krilom podobna sprememba, ki zajema notranjo polovico zgornjih in spodnjih vek. Gre za podkožno kopičenje holesterola iz ne povsem razjasnjene vzroka. Kopičenje je pogosto povezano s povečanimi vrednostmi holesterola v krvi, a ne nujno. Za zdaj poznamo le kirurško zdravljenje, odstranitev je priporočljiva čim prej, ko je sprememba še majhna.

Bradavice

Čeprav to niso ciste v pravem pomenu besede, so bradavice ene izmed najpogostejših sprememb na vekah. Značilno je, da imajo široko bazo, iz katere izraščajo tanki izrastki, ki poroženevajo. Pogosto izraste več bradavic naenkrat, kar ni presenetljivo, če poznamo njihov izvor. Bradavice so namreč posledica okužbe s HPV (humani papilomavirus), ki si ga z rokami nanese na kožo vek z mencanjem oči. Treba jih je izrezati in/ali požgati. Pri tem pa nikakor ne smemo uporabljati sicer učinkovitega domačega zdravila – soka krvavega mlečnika, saj lahko ob stiku z očesno površino povzroči hudo kemično poškodbo očesa!

Druge vrste cističnih sprememb na vekah so manj pogoste in le redko rakaste narave. Na rakasto bolezen pomislimo vselej, ko so prisotni izpadanje trepalnic, bolečina, spreminjanje obarvanosti, krvavitev ali razjeda, ki se ne celi.



Asist. mag. Matej Beltram, dr. med., spec. oftalmolog, FEBO

Očaran nad očmi

Za študij medicine se je odločil zaradi zanimanja za največje čudo narave: človeka. Kasneje pa ga je zanimanje za fiziko in fotografijo pripeljalo do raziskovanja izjemnega človekovega organa: očesa.

Znotraj oftalmologije se je posvetil predvsem področju okuloplastične kirurgije. Ta zajema zdravljenje bolezenskih sprememb vek, kirurgijo solznih izvodil in očnice ter tudi estetske posege na vekah in okoli oči. Na teh področjih se je Matej Beltram intenzivno izpopolnjeval več kot deset let, med drugim na številnih izobraževanjih po ZDA, v Nemčiji in Veliki Britaniji. Po opravljeni specializaciji je kariero nadaljeval na Očesni kliniki UKC Ljubljana in kot asistent na Katedri za oftalmologijo užival pri predajanju znanja bodočim kolegom. Zanimalo ga je raziskovalno delo, s katerim je dosegel naziv magister znanosti. Po osemletnem stažu specialista v javnem sektorju se je letos odločil, da svojo kariero nadaljuje kot zasebnik, pri Morela okulistih in v Augenzentrumu Belp v Švici.

Kljub ljubezni do dela si rad vzame čas tudi za svojo družino. Z ženo Tinko, sinom Brinom in hčerko Milo se skupaj ukvarjajo s športom, potujejo, radi dobro jejo ali pa se imajo lepo – le zato, ker so skupaj.

Kristalno jasno



Urša Pečjak, dr. med., spec. oftalmologije

Zamotnitev zadnje lečne ovojnice je eden najpogostejših vzrokov za poslabšanje vida po operaciji sive mrene. Odpravljamo jo s posebnim laserskim zdravljenjem – lasersko kapsulotomijo.

Operacija sive mrene je poseg, pri katerem iz očesa odstranimo motno lečo in jo nadomestimo z umetno prozorno lečo. Ovojnico očesne leče pri posegu ohranimo, sčasoma pa lahko postane motna in prej dober vid se začne postopno slabšati. Pri nekaterih lahko postane celo slabši, kot je bil pred operacijo sive mrene. Poleg slabšega vida se pogosto pojavljata tudi občutek pretiranega bleščanja in dvojni vid. Do tega pride pri približno 10–35 odstotkih operiranih odraslih v nekaj mesecih ali letih po operaciji sive mrene.

Rešitev z laserjem

Takšne težave lahko odpravimo z Nd-YAG lasersko kapsulotomijo. Pri posegu s pomočjo laserja naredimo majhno odprtino v motni lečni ovojnici. Tako sprostimo vidno os in izboljšamo vidno ostrino.

Potek laserske kapsulotomije

Poseg opravimo ambulantno, traja le nekaj minut in je popolnoma neboleč. V oko nakapamo kapljice za razširitev zenice, zaradi česar je vid nekaj ur bolj meglen, a se vidna ostrina izboljša že v prvem dnevu po posegu. En teden po posegu je treba v oko dajati protivnetne kapljice, nekaj tednov pa je prisotno tudi povečano število plavajočih motnjav pred očesom.

Varno in trajno

Poseg je varen, zapleti po njem pa so redki. Redko denimo opazamo kratkotrajno povečanje očesnega pritiska, kar sicer učinkovito preprečujemo z zdravili, predpisanimi po posegu. Resnejši zapleti, med katere sodita odstop mrežnice in oteklina v področju rumene pege, pa so zelo redki.

Slika laserja

Najpogostejša vprašanja in odgovori

❓ Zakaj se zadnja lečna ovojnica zamotni?

🔹 To je posledica razmnoževanja, preoblikovanja in premikanja lečnih epitelijskih celic, ki po operaciji ostanejo na lečni ovojnici.

❓ Ali se siva mrena v primeru zamotnitve ovojnice lahko ponovi?

🔹 Ne. Siva mrena se ne more ponoviti, saj pri operaciji nezdravo lečo odstranimo iz očesa.

❓ Ali lahko preprečim zamotnitev lečne ovojnice?

🔹 Ne. Potrebno je temeljito čiščenje lečne ovojnice med operacijo, na pogostost pojava pa vpliva tudi izbira tipa vstavljenih leče.

❓ Kako pogosto je treba ponavljati poseg z laserjem?

🔹 Nikoli, saj laser odstrani osrednji del lečne kapsule za lečo, zato se zamotnitev ne more ponoviti.

❓ Kaj pomeni kratica Nd-YAG?

🔹 Kratica je okrajšava za »Neodymium-doped Yttrium Aluminium Garnet« in opisuje vrsto kristala, ki se uporablja za delovanje laserja.

Postopno slovo od dioptrije



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

Kdo si ne bi želel živeti brez korekcijskih očal? Verjetno ni slabovidneža, ki bi zatrjeval, da mu meglen vid ne kvari kakovosti življenja. Toda preden strokovnjaki predlagamo laserski poseg za odpravo dioptrije, moramo najprej presoditi, ali je kandidat za operacijo sploh primeren, z njim pa se pogovorimo o njegovih pričakovanih, možnostih tveganja in predvidenem rezultatu, ki ga bo poseg prinesel.

Raznolikost oči

Pri presoji primernosti laserskega posega za odpravo dioptrije se osredotočamo predvsem na sprednje dele očesa, torej na solzni film, veznico in roženico. Poleg debeline roženice in njene simetrije nas zanimata tudi ukrivljenost in oblika. Pozorni smo, ali se na roženici kažejo vnetna ali bolezenska stanja. Površina roženice in veznice mora biti primerno navlažena, za kar je odgovoren solzni film, ki mora biti v vseh treh plasteh v mejah normale. V primeru oslabiljenega solznega filma pacientu razložimo, da bo morda po operaciji imel prehodno suhe oči in bo moral morda intenzivneje uporabljati umetne solze.

Izredno pomemben pogoj pred odločitvijo za operacijo je tudi stabilnost dioptrije, saj lahko le tako zagotovimo, da bo rezultat trajen in nespremenljiv. Zato je priporočljivo, da je starost kandidata za operacijo vsaj 18 let, še bolje več kot 21 let.

Neprimernost za operacijo

Operacijo odsvetujemo pacientom, ki imajo kronično suhe ali vnete oči. Najpogosteje so to ljudje, ki imajo težave s prenašanjem

kontaktnih leč. V takih primerih moramo najprej pozdraviti vnetje, kar lahko traja tudi nekaj mesecev, šele nato lahko presojamo o laserski korekciji dioptrije.

Lasersko operacijo odprave dioptrije priporočamo, ko je dioptrija že stabilna.

Zelo pomemben dejavnik so tudi lastnosti roženice, sprednjega prozornega dela očesa. Če je roženica pretanka ali je nepravilne oziroma nesimetrične oblike, laserske operacije ne moremo izvesti. V teh primerih lahko dioptrijo korigiramo z drugimi metodami, na primer z vstavitvijo fakične leče.

Pri celotnem postopku pa je bistven pogovor. Kandidatom, ki že imajo težave s starostno daljnovidnostjo, je treba na primer jasno razložiti, da z lasersko operacijo korigiramo vid na daljavo. Razumeti morajo, da bodo po posegu na daljavo videli odlično, za bližinsko delo pa bodo vendarle potrebovali preprosta bližinska očala.

Rezultati operacije pri primernem kandidatu

Izbira primerne kandidata za lasersko refraktivno operacijo je za nas ključnega pomena. Pri kandidatu, katerega očesne lastnosti so v okvirih primernosti, namreč ne pričakujemo nobenih zapletov in stranskih učinkov ter lahko z veliko gotovostjo predvidimo izredno dobre, trajne in stabilne rezultate.

To pa je seveda bistvo takšnega posega. Z njim dosežemo svoj in kandidatov cilj: omogočiti odličen vid brez uporabe dodatnih optičnih pripomočkov.

Edinstveno oko

Vsako posamezno oko je enkratno. Naše oči so lahko različnih velikosti, izbočenosti, oblik in barv. Razlikuje se tudi v mikroskopsko drobnih lastnostih, ki pa so zelo pomembne, celo ključne, ko odločamo o primernosti za lasersko operacijo.

»Ko spregledaš brez pomagal, je čista magija!«



Metka Krampf je morala očala nositi vse od svojega zgodnjega otroštva. Pravi, da je – odkar je izvedela za lasersko operacijo – vedela, da si jo želi. Zanj se je odločila v našem centru Morela okulisti, zato smo jo prosili, da zapiše kratek dnevnik o svojih občutkih pred operacijo in po njej.

2. marec, zvečer

Oči imam spet popolnoma rdeče, utrujene, neznosno me pečejo. Ko sem danes trenirala v fitnesu, sem komaj čakala, da pridem domov in leče pospravim do jutri. Ampak vem, da bo zjutraj spet ista rutina. Zbudila se bom v meglo slabega vida, našla kopalnico, si vstavila leče in se trudila zdržati ves dan. Še dobro, da sem včeraj izvedela, da si lahko operacijo tudi s svojim proračunom privoščim kar v Ljubljani.

4. marec, popoldne

Že stotič se mi je zgodilo, da sem odprla škatlico z zadnjim parom leč in eno poškodovala. Ves dan sem hodila naokoli z eno lečo, zdaj me boli glava in sanjam o počitku. Leč ne bom dobila še nekaj dni, ker moje unikatne dioptrije s cilindri nimajo na zalogi, očal pa sem se že popolnoma odvadila. Tolaži me misel, da kmalu začnem preiskave, ki bodo pokazale, ali lahko opravim operacijo.

11. marec, zvečer

Odštevam dneve do takrat, ko mi ne bo več treba iti skozi jutranjo rutino: umij roke – osuši – vstavi lečo. Veliko sem pričakovala od današnjega pregleda. In vse se je zgodilo, kot se mora. Natančno so pregledali moj vid, opravili meritve, izvedela sem vse podrobnosti o postopku in tehniki. Prijazno, učinkovito, strokovno. In najboljša novica po preiskavah: čez teden dni grem na operacijo po metodi LASIK! Komaj čakam in v tem trenutku si ne znam predstavljati, kako se bo moj svet po operaciji spremenil.

16. marec, popoldne

Od jutra me je stiskalo od skrbi in pomislekov pred operacijo. Poklicala sem svojo zdravnico, da bi mi še enkrat povedala vse o operaciji, okrevanju in možnih zapletih. Zdaj sem pomirjena in skrajno optimistična.

17. marec, zjutraj

Danes sem zadnjič napol »slepa«. Kar ne morem verjeti, da bom lahko kmalu brala

v postelji, ne da bi mi bilo treba zatem še vstati in odstraniti leče. Je to sploh mogoče?

17. marec, popoldne

Prišla, videla, zmagala – to je bila moja takojšnja misel po operaciji. Po glavi mi je švigalo: pa saj to je čista magija, še pred 15 minutami nisem videla nič, zdaj vidim vse. Če bi bila otrok, bi mislila, da se je zgodila čarovnija. Takšni trenutki te spremenijo ...

23. marec, zjutraj

Vstanem, pojem zajtrk in na polici v kopalnici zagledam staro škatlico za leče. Vsak dan znova se takole opominjam, da se mi to, da jih ne potrebujem več, res dogaja. Prvič po debelem desetletju pri igranju na flavto vidim na note brez bolečin v očesu ali popravljanja očal, po dolgem času zaspim brez skrbi, ni mi treba neprestano načrtovati nakupa leč, ne bojim se več, da jih bom kje pozabila, očala so prazgodovina. Če bi bilo treba, bi to naredila še stokrat. Pa tako ali tako baje ne bo treba.



Dr. Kristina Mikek v Istanbulu o kirurških tehnikah

V Istanbulu je februarja letos potekalo 19. zimsko srečanje strokovnjakov s področja refraktivne kirurgije in operacij sive mrene ESCRS. Kot vsako leto je tudi tokrat dr. Kristina Mikek vodila delavnico kirurških tehnik šivanja ter se udeležila vrste predavanj s področja laserskih operacij, operacij sive mrene in zdravljenja keratokonusa.



7. strokovni kongres Morela okulistov

Marca letos smo organizirali že sedmo srečanje strokovnjakov s področja refraktivne kirurgije iz Slovenije in tujine. Na kongresu so tuji in slovenski oftalmologi predavali o zdravljenju keratokonusa, operacijah sive mrene ter laserskih operacijah dioptrije. Izmenjali smo si izkušnje, ki so nam v izjemno pomoč pri vsakdanjem delu s pacienti, poleg tega pa smo iskali tudi možnosti za napredek in izboljšave na področju refraktivne kirurgije.

Zelo aktualna tema kongresa so bile različne znotraj očesne leče, tako imenovane multifokalne leče, ki jih uporabljamo pri operacijah sive mrene ali pri ljudeh po 40. letu z dioptrijo za daljavo. Pri uporabi teh leč namreč pacienti po operaciji ne potrebujejo več očal niti za daljavo niti za bližino. Več o tej tehnologiji in lečah najdete na strani 4.

Nadgrajevanje znanja o kontaktnih lečah

Naši optometristki Suzana Pavlič in Metka Krampf sta se septembra udeležili intenzivnega mednarodnega tečaja o kontaktnih lečah na italijanskem inštitutu Benigno Zaccagnini. Na osemdnevem tečaju v Bologni sta poglobili in razširili znanje o pravilnem predpisovanju mehkih in poltrdih kontaktnih leč, kar je še posebej pomembno za paciente s keratokonusom pred »cross-linking« (CXL) zdravljenjem in po njem ter za vse, ki za refraktivno operacijo niso primerni.



Kongres Evropskega združenja za katarakto in refraktivno kirurgijo

V Barceloni je v začetku septembra potekal že 33. kongres ESCRS (Evropsko združenje za katarakto in refraktivno kirurgijo). Znanstveno in strokovno kakovostnega srečanja se je udeležilo preko 8500 strokovnjakov s področja oftalmologije. Dr. Kristina Mikek je vodila dve delavnici s teoretičnim in praktičnim delom: prvo z naslovom Osnove mikrokirurških tehnik šivanja v očesni kirurgiji ter vedno zelo obiskano delavnico Roženični »cross-linking« za zdravljenje keratokonusa, ki jo je dr. Mikekova izvedla že sedmič.

V okviru kongresa je potekalo tudi srečanje sester in tehnikov v oftalmologiji (ESONT Meeting), na katerem je sodelovala naša sestra in inštrumentarka Slavka Koželj (dipl. med. s.). Predavala je o zdravljenju keratokonusa z metodo »cross-linking«. Ta način zdravljenja keratokonusa je v svetovnem merilu edina klinično priznana metoda, ki jo v našem Centru za očesno refraktivno kirurgijo uspešno izvajamo že od leta 2006.

Adijo, težave z očmi!



Markus Duregger,
policist, Celovec

»Veliko časa preživim v avtomobilu in slaba vidna ostrina me je pri tem izjemno motila, leče pa sem slabo prenašal. Ko sem iskal primerno kliniko za operacijo, so mi bile vseč suverenost, kompetent-

nost in prijaznost osebja v centru Morela okulisti. Svojih oči pač ne zaupaš komur koli. Med pregledi sem se znebil strahu in utrdil zaupanje, da bo vse šlo kot po maslu. Med operacijo mi je zdravnica opisovala vsak korak, kmalu zatem pa sem se že lahko veselil svojega ostrega vida. To je bila najboljša investicija v mojem življenju, neverjetno olajšanje je živeti brez leč, posebno pri športu!«



Mag. Manca Mihalič,
inženirka strojništva

»Dolgo časa sem si želela lasersko odpravo dioptrije, saj so leče pri delu za računalnikom hitro postale moteče, ovirale pa so me tudi pri športu – pri kikkboxu sem jih pogosto iskala po tleh.

Zato sem bila resnično vesela, ko sem izvedela, da sem primerna kandidatka za odpravo dioptrije po metodi LASEK. O centru Morela okulisti sem prebrala in slišala le pozitivne odzive in tudi sama sem ob prihodu v ordinacijo dobila občutek, da sem v varnih rokah, tako da me operacije ni bilo strah. In občutek me ni varal. Operacija je bila povsem neboleča, po zaslugi dr. Kristine Mikek pa sem z novim vidom več kot zadovoljna!«



Anja Debora Ilesse,
študentka, Italija

»Po odločitvi za lasersko operacijo sem obiskala več klinik. V vseh so mi ponudili možnost takojšnje operacije, le dr. Kristina Mikek iz centra Morela okulisti mi je svetovala, naj zaradi starosti počakam

še nekaj let. Ta nasvet me je prepričal, da sta v tej kliniki na prvem mestu zdravje in varnost pacienta, ne dobiček. Upoštevala sem nasvet ter lani opravila predoperativni pregled in operacijo. Kljub manjšim bolečinam po operaciji me danes navdaja le še fantastičen občutek, ko zjutraj za pogled na uro ne potrebujem očal. Na to razkošje se še vedno privajam!«



Matevž Oman,
upokojenec

»Več mesecev sem imel otekle, solzne in rdeče oči, ki so me srbele, kot bi imel v njih pesek. Poskušal sem z domačimi zdravili in priporočili osebnega zdravnika, a brez uspeha. Po nasvetu prijateljev

sem se prijavil na pregled pri Morela okulistih, nanj nisem čakal dolgo in prijetno sem bil presenečen nad urejenostjo prostorov, prijaznostjo osebja in osebnim sprejemom dr. Pečjakove, ki je kazal na veliko profesionalnost. Zdravnica je po pregledu s sodobno medicinsko opremo diagnosticirala blefaritis, a sem se pomiril, ko mi je pojasnila, da je to bolezen očesnih vek. Predpisala mi je zdravljenje in terapijo in po treh tednih so bile moje oči spet v dobri kondiciji.«

Elegantno-modna očala za Tomaža

Polno nabit urnik v službi, večerni treningi v fitnessu in druženje s prijatelji so Tomažev vsakdan. Zato sva s Tomažem izbrala komplet treh očal, ki ob različnih priložnostih dopolnjujejo njegov osebni slog, so udobna, modna ter primerna njegovim potezam in velikosti obraza.



Nataša Martinec, svetovalka



1. Sproščeno za vsak dan

Tomaž ima športni slog oblačenja, zato sem za njegov prosti čas predlagala modna očala, ki ustrezajo njegovemu športno mladostnemu videzu. Ponudila sem mu očala Oliver Peoples, ki že od prve kolekcije ohranjajo vrhunsko kakovost izdelave, uporabljajo le najboljše materiale in se posvečajo detajlom. Zato ni čudno, da jih izbirajo mnogi zvezdniki po vsem svetu.

Temnejša očala, katerih barva ustreza tenu njegove polti, imajo večje okvirje z ravnimi linijami ter srednje široke ročke. Visokokakovosten in neobčutljiv okvir je lahek ter pri nosu oblikovan tako, da omogoča skoraj brezčutno dolgotrajno nošenje.



2. Resnejši, poslovni slog

V službi in na poslovnih srečanjih Tomaž želi biti videti moden, a hkrati ne pretirano izstopajoč. Izbrala sva trendovski, nežno prosojen okvir iz acetata v mehki ovalni obliki, ki se lepo poda k njegovi elegantni službeni opravi. Okrogel okvir očal pomladi obraz, hkrati pa poudarja suverenost in samozavest.



3. Zaščita pred soncem

Tomaž pri vožnji noče naperjati oči in gubati čela, ko se večerni sončni žarki uprejo v vetrobranska stekla. Zato sem mu predlagala sončna očala z barvanimi stekli visoke kategorije, ki ponujajo prilagodljivost svetlobi po želji uporabnika. Tomaž si je izbral rjava stekla e-mirror (modni zrcalni efekt), ki bodo odlično ščitila pred UV-žarki tudi na prostem. Vstavljen stekla so izdelana za njegovo dioptrijo, da mu bodo lahko zagotavljala kar največje udobje ob vsakem času.

.....
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.

Ravnotežje na stalnem meniju



Mojca Ferfolja, diplomirana fizioterapevka

Vadba za ravnotežje postaja vse bolj priljubljena. Radi jo izvajajo tudi starejši, športniki pa jo vse bolj vključujejo v svoj trening kot preventivo pred poškodbami.

Dobro ravnotežje je nujno potrebno za izvajanje najosnovnejših gibov in je podlaga za večino telesnih aktivnosti. Zato ne čudi, da se posamezniki s slabim ravnotežjem poškodujejo hitreje. Ravnotežje je namreč stanje telesa, pri katerem so vse sile, ki delujejo na telo, v ravnovesju tako v mirovanju kot tudi med gibanjem.

Vadba za ravnotežje je zato tudi nepogrešljiv sestavni del rehabilitacije, saj s senzorič-

no-motoričnimi vajami utrjuje sposobnost organizma za zavestno in nezavedno prepoznavanje položajev delov lastnega telesa.

Izvajanje ravnotežnih vaj priporočamo dvakrat tedensko, izvajati pa jih je treba redno in pravilno ob uporabi pripomočkov: različnih žogic, ravnotežnih blazin desk, polžog, vrvi in palic. Pri tem pa je nujno upoštevati, da težavnost vaj stopnjujemo po korakih: od lažjih k težjim ter od osvojenega k novemu.



Učinki vadbe za ravnotežje:

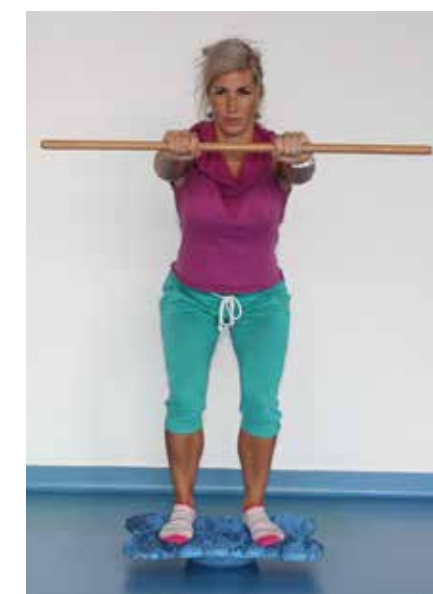
- izboljšanje stabilnosti sklepov,
- izboljšanje zavedanja telesa,
- izboljšanje natančnosti in usklajenosti gibanja,
- preventiva pred poškodbami,
- izboljšanje ravnotežja.



1. Stojte na eni nogi, stopalo druge noge položite na notranjo stran kolena prve noge, roki dvignite nad glavo, pogled pa usmerite navzgor. Položaj zadržite od 30 do 60 sekund, ponovite od tri- do petkrat. Za višjo težavnostno stopnjo lahko vajo naredite z zaprtimi očmi.



2. Na vzmetnici ali blazini stojte tako, da se prsti ene noge dotikajo pete druge noge, roki sta odmaknjeni od telesa, pogled pa usmerjen naravnost. Položaj zadržite od 30 do 60 sekund, ponovite od tri do pet serij. Med vajo lahko težo telesa prenašate tudi najprej na prvo in nato na zadnjo nogo.



3. Za višjo težavnostno stopnjo vadbe stojte na ravnotežni deski z iztegnjenimi rokami in nekoliko pokrčenimi nogami, razmaknjenimi v širini medenice. Položaj zadržite od 30 do 60 sekund, ponovite od tri do pet serij.

Spet aktivni



Dragan Crnogorac,
bančnik, London

»Zaradi poškodovanega kolena sem se moral odpovedati marsikateri aktivnosti, ki jo imam rad. Odlašal sem z operacijo, dokler me ni prijatelj opogumil in mi priporočil center Artros. Predoperativni postopek je hitro stekel in v kratkem času me je dr. Mohsen Hussein uspešno operiral. Tri tedne po posegu in intenzivni fizioterapiji sem normalno hodil in se vrnil na delo. Center Artros odlikujejo profesionalni odnos in kakovostne storitve, zato bi ga priporočil vsakemu, ki se odloča za ortopedski operacijski poseg.«

operacijo in rehabilitacijo. Odločila sem se prav, saj je danes koleno kot novo in lahko zopet treniram brez omejitev ter tekmujem brez kakršnih koli težav. Občutek je tak, kot da koleno nikoli ni bilo poškodovano.«



Anže Čebular,
pilot

»Center Artros sem prvič obiskal zaradi smučarske poškodbe kolena. Zaradi odličnih referenc in ker so mi v njem na enem mestu ponujali vse od diagnostike do rehabilitacije, sem se odločil, da pri njih opravim potrebno rekonstrukcijo sprednje križne vezi. Dr. Mohsen Hussein, specializiran prav za tovrstne poškodbe, ki je opravil poseg, ter fizioterapevtka Mojca Ferfolja, ki je skrbela za rehabilitacijo po operaciji, sta svoje delo odlično opravila, saj je okrevanje potekalo gladko in brez težav.«

»Zaradi prevelike obremenitve in velikega števila metov z rekviziti sem si poškodovala desno ramo. Ko sem iskala pomoč, mi nihče ni znal pomagati. Na koncu sva se z mamo odločili, da bom hodila na fizioterapijo v center Artros. Z izbiro sem zelo zadovoljna. Moja fizioterapevtka Mojca Ferfolja mi zelo pomaga pri zdravljenju poškodbe, hkrati pa je zelo pozitivna, prijazna in zelo dobro razume športnike. Cenim tudi, ker se brez težav prilagodi meni in mojemu urniku, kar ni vedno lahko, saj obiskujem športno gimnazijo Šiška in poleg tega še treniram. Priporočam vsakemu, ki potrebuje fizioterapijo.«



Špela Horvat,
gorska kolesarska

»V ortopedskem centru Artros sem opravila rekonstrukcijo sprednje križne vezi, ki jo je izvedel dr. Mohsen Hussein. Kliniko so mi priporočili domači in tudi drugi športniki, ki so prestali podobno

operacijo in rehabilitacijo. Odločila sem se prav, saj je danes koleno kot novo in lahko zopet treniram brez omejitev ter tekmujem brez kakršnih koli težav. Občutek je tak, kot da koleno nikoli ni bilo poškodovano.«



Aja Jerman,
gimnastičarka

»Zaradi prevelike obremenitve in velikega števila metov z rekviziti sem si poškodovala desno ramo. Ko sem iskala pomoč, mi nihče ni znal pomagati. Na koncu sva se z mamo odločili, da bom hodila na fizioterapijo v center Artros. Z izbiro sem zelo zadovoljna. Moja fizioterapevtka Mojca Ferfolja mi zelo pomaga pri zdravljenju poškodbe, hkrati pa je zelo pozitivna, prijazna in zelo dobro razume športnike. Cenim tudi, ker se brez težav prilagodi meni in mojemu urniku, kar ni vedno lahko, saj obiskujem športno gimnazijo Šiška in poleg tega še treniram. Priporočam vsakemu, ki potrebuje fizioterapijo.«

»Zaradi prevelike obremenitve in velikega števila metov z rekviziti sem si poškodovala desno ramo. Ko sem iskala pomoč, mi nihče ni znal pomagati. Na koncu sva se z mamo odločili, da bom hodila na fizioterapijo v center Artros. Z izbiro sem zelo zadovoljna. Moja fizioterapevtka Mojca Ferfolja mi zelo pomaga pri zdravljenju poškodbe, hkrati pa je zelo pozitivna, prijazna in zelo dobro razume športnike. Cenim tudi, ker se brez težav prilagodi meni in mojemu urniku, kar ni vedno lahko, saj obiskujem športno gimnazijo Šiška in poleg tega še treniram. Priporočam vsakemu, ki potrebuje fizioterapijo.«

Kraja kalcija iz kosti

Urban Urbanc, svetovalec za zdrav način življenja

V zadnjih letih kroži veliko nasprotujočih si informacij, katera hrana je dobra za kaj. Ko govorimo o kosteh in vezivnih tkivih, so mleko ter mlečni izdelki običajno na prvem mestu priporočil. Upravičeno zaradi kalcija? Morda niti ne.

Kalcij je zagotovo najpomembnejši mineral za tvorbo kostne in zobne mase. Potreben pa je tudi v mehkih tkivih ter telesnih tekočinah. Poleg drugih pomembnih vlog, ki jih ima v telesu, namreč skrbi tudi za vzdrževanje kislota-bazičnega ravnovesja.

Izogibanje hrani, ki telo zakisa

Hrana živalskega izvora, bogata z beljakovinami – meso, jajca in mlečni izdelki –, poveča kislost v človeški krvi, saj poleg proteinov z mesom v telo vnašamo še fosfor in žveplo, ki vplivata na resorpcijo kalcija. Amonijak in sečnina, ki nastajata z razgradnjo proteinov, še dodatno kisata kri. Zato telo nujno potrebuje zaloge alkalnih rudnin, predvsem kalcija. Tega sprošča iz kosti, da bi lahko normaliziral pH-vrednost v telesu, izločeni kalcij pa pogosto konča v ledvicah, kjer se oblikuje v boleče kamne.

Močno zakisanost telesa prav tako povzročajo osiromašena in industrijsko pridelana hrana ter rafinirana živila. Tudi pri teh telo začne črpati kalcij iz kosti,

saj mora »poapniti« vitalne organe, črpa pa tudi kalij in natrij, ki ju »krade« medceličnini in tkivom. Škodljive so tudi pijače z mehurčki, ki vsebujejo

☞ Povprečen odrasli potrebuje 1000 mg kalcija dnevno. Potrebe pa so višje pri pubertetnikih, ženskah in starejših. ☞☞

fosforjevo kislino. Ta raztaplja kalcij v kosteh, njegovo pomanjkanje pa vodi k prezgodnji osteoporozi ali večji možnosti zlomov.

Premišljeno z mlekom

Če obstaja skupina živil, za katere ni popolnega soglasja o koristnosti ali škodljivosti njihovega uživanja, so to gotovo mleko in mlečni izdelki. S pasterizacijo (toplotno obdelavo živil), ki zmanjša število mikroorganizmov, ki povzročajo bolezni, kvarjenje ali naravno fermentacijo, namreč dezaktiviramo tudi prebavne encime v živilu. Ker večina odraslega

prebivalstva nima encima laktaze, ki je odgovoren za prebavo mlečnega sladkorja (laktoze), pa mora telo, da živilo lahko prebavi, vzeti kalcij iz kosti. To ne velja za fermentirane izdelke, kot sta kefir in kislilo mleko, saj so pripravljene iz svežega mleka, ne iz pasteriziranega. Zato naj velja pravilo: zmerno in premišljeno.

Krožnik za zdravo okostje

Poleg kalcija so za kosti pomembni tudi voda, silicij, kalij, magnezij, cink, bor, vitamin D in vitamin K, zato priporočamo čim več hrane, ki vsebuje te elemente. To so na primer semena, oreški, temna listnata zelenjava (denimo špinača, blitva, kodro-listni ohrovt, peteršilj, solata, čemaž) ter sadje in stročnice.



Težave nestabilnih nog

Jurij Štalc, dr. med., spec. ortopedske kirurgije

Človeško stopalo je oblikovano kot trinožnik, ki pri hoji daje telesu stabilno oporo, prilagojeno položaju in obliki podlage. To izjemno prilagodljivost zagotavlja zapleten sistem sklepov v predelu gležnja. Nepravilnosti v položaju stopal ob hoji pa lahko povzročijo mnoge težave.

Pronacija je ime za skupino gibov, ki stopalo obrneje navzven in navzgor, supinacija pa za gibe navznoter in navzdol. O prekomerni pronaciji oziroma hiperpronaciji govorimo, kadar je obseg tega kombiniranega giba povečan ali pa pri hoji stopalo predolgo vztraja v tem položaju.

Hoja: izmenjava pronacije in supinacije

Med hojo ena noga vedno opravlja funkcijo opore, druga pa napreduje do mesta naslednjega dostopa. Pri vsakem koraku tako ločimo fazo opore in fazo zamaha. Faza opore se prične z dotikom pete, ki preide v dostop, ko je v stiku s tlemi celotno stopalo. Sledi del osrednje opore, ko celotna teža telesa sloni na eni nogi. Preden noga preide v fazo zamaha, sledi še odziv, ki ga označuje dvig pete od tal.

Skozi celoten cikel stopalo prehaja med pronacijo in supinacijo v določenem ritmu, prilagojenem potrebam hoje. Med dostopom se stopalo za kratek čas obrne v smeri pronacije, saj je v tem položaju bolj elastično in lažje absorbira energijo. Med odzivom pa mora biti stopalo togo, da služi kot vzvod, preko katerega se prenaša sila mišic, zato že v času osrednje opore stopalo preide v supinacijo, v kateri so njegove kosti med seboj čvrsteje povezane.

Prekomerna pronacija

Stabilna, toga stopala, ki pri hoji služijo kot del odzivnega mehanizma, žal niso lastnost vseh ljudi. Pri nekaterih osebah je gib pronacije v fazi dostopa močno poudarjen, notranja stran gležnja se zvrne navznoter, in kar je še pomembnejše, ostane v tem položaju tudi v fazi odziva. Prekomerno proniran gleženj je nestabilen, mlahav, zato je odziv precej manj učinkovit, veliko energije, namenjene hoji, se tako izgubi. Namesto da bi se

Prekomerno proniran gleženj lahko učvrstimo z minimalno invazivnim posegom.

od tal odmaknilo celotno stopalo, razen predela pod glavicami stopalnic in prstov, se od tal odlepi zgolj peta, večina predela pod nartnicami in stopalnicami pa ostane na tleh. Tovrsten način hoje, pri katerem pride do preloma v sredini narta, je prisoten kar pri osmih odstotkih oseb.

Bolečine v različnih sklepih

Prekomerna pronacija škodljivo vpliva na strukture tako v stopalu kot tudi drugod po telesu. Na stopalu so prekomerno obremenjene predvsem strukture na notranji strani in tako lahko pride do obolenj. Bolečine



Video posnetek hoje normalnega stopala (zgoraj) in prekomerno proniranega stopala (spodaj) si lahko ogledate na Facebook strani centra Artros.

na notranji strani podplata, utrujenost stopal, boleč ali deformiran palec na nogi, trn petnice, vnetje ali celo odpoved delovanja zadajšnje tibialne tetive ter ute-snitev tibialnega živca (tibia – golenica) so samo nekatera od posledičnih obolenj. Vpliv pa ni omejen samo na stopalo. Pri prekomerni pronaciji stopala je celotna spodnja okončina obrnjena preveč navznoter, zaradi česar lahko prihaja do bolečin v oddaljenih sklepih – kolenu, kolku in križu.

Kirurška stabilizacija gležnja

Prekomerno proniran nestabilen gleženj je mogoče učvrstiti z minimalno invazivnim posegom, s katerim se med dve gleženjski kosti vstavi kovinska

opornica, ki pomaga vzdrževati najprimernejši položaj nartnic. Takšna opornica lahko v telesu ostane vse življenje. Poseg izvedemo samostojno ali v povezavi z drugimi kirurškimi posegi na stopalu, na primer s podaljšavo prekratke Ahilove tetive, če seveda obstaja potreba po tem.

Tovrstno kirurško zdravljenje je priporočljivo, ko težave precej vplivajo na kakovost življenja ali če se začnejo pojavljati sekundarna obolenja, denimo deformacija palca ali vnetje tetiv. Kadar so posledične deformacije že nastale, pa je zelo pomembno tudi, da se pred zdravljenjem posledic odpravi tudi razlog zanje – prekomerna pronacija.

Za bolečine v križu in kolenu krivo stopalo

29-letna delovno aktivna in športna mama je iskala pomoč pri ortopedu zaradi bolečin v križu, desnem kolenu in stopalu. Koleno jo je bolelo že po kilometru teka in pri opravljanju vsakodnevnih aktivnosti. Pogosto se je morala sezuti in masirati notranjo stran noge. Občasno se ji je v predelu palca na nogi naredil žulj. Magnetnoresonančni pregled križa in kolena ni razkril nepravilnosti. Tudi na rentgenskem slikanju stopala ni bilo videti patoloških sprememb. Šele na posnetku stoje, ob obremenitvi noge, je bilo videti, kako se gleženj prekomerno zvrta v pronacijo. Minimalno invazivno kirurško zdravljenje prekomerne pronacije je prineslo popolno izboljšanje težav v križu, kolenu in nogi.



Jurij Štalc, dr. med., specialist ortopedske kirurgije

Nogo moraš spoštovati

Dr. Štalc je doma iz Ljubljane, kjer se je tudi šolal in končal študij na Medicinski fakulteti. Poklicna pot ga je iz prestolnice vodila na Obalo, kjer je v največji slovenski ortopedski ustanovi, Ortopedski bolnišnici Valdoltra, opravil specializacijo iz ortopedske kirurgije.

Zdravljenje obolenj nog, s čimer se sedaj profesionalno ukvarja, ga je od nekdaj zelo zanimalo. Pravi, da predvsem zaradi izjemne zahtevnosti, saj je noga zelo kompleksen organ, kjer vse strukture močno vplivajo druga na drugo. »Nogo moraš spoštovati kot morje in gore, kjer se prijeten izlet lahko v nekaj minutah spremeni v nepozabno moro,« razlaga mlajšim kolegom.

In ravno morje in gore sta okolji, v kateri rad zahaja v svojem prostem času. V glasbi, s katero se je v preteklosti rad ukvarjal, uživa zdaj le še med vožnjo, prosti čas pa raje posveča svojim trem otrokom. Najstarejši zelo rad smuča, tako kot oče, in že zdaj skupaj sanjarita o prvem snegu. Da lažje potrpi do zime, na pločnik postavi vrata in z rolerji vijugata med njimi.

Povezani za vas

Zdravje je naše največje bogastvo. Kadar je ogroženo, si zato vsakdo želi čim hitrejšo zdravstveno oskrbo ter ustrezno nadaljnje zdravljenje in rehabilitacijo. Z željo, da vam omogočimo hiter dostop do specialističnih pregledov, diagnostike, zdravlil, ambulantnih posegov in ambulantne rehabilitacije, vam v našem centru v sodelovanju z Zavarovalnico Triglav ponujamo celovito obravnavo. V okviru Triglavovega zavarovanja Celovita zdravstvena obravnava je mogoče v našem centru opraviti celotno zdravstveno obravnavo od pregleda in diagnostike do zdravljenja oziroma operativnega posega in rehabilitacije. Na spletni strani enostavnodozdravnika.si boste našli odgovore na vsa vprašanja.



Strokovno za zdravnike specialiste družinske medicine

Dober odziv na lanskoletni strokovni posvet o obravnavi ortopedskega pacienta v ambulanti družinskega zdravnika nas je spodbudil k organizaciji že skoraj tradicionalnega, tretjega strokovnega simpozija za družinske zdravnike. Za glavno področje letošnjega srečanja smo izbrali obravnavo obrabe sklepnega hrustanca s poudarkom na sodobnih pristopih.

Predstavljena sta bila tako slikovna diagnostika okvar sklepnega hrustanca kot

tudi konservativno in minimalno invazivno zdravljenje obrabe hrustanca ramenskega, komolčnega in kolenskega sklepa. Najnovejše metode zdravljenj, ki so v našem centru že stalnica, so podrobno razložili naši specialisti. Za konec je fizioterapevtka predstavila vlogo terapevtske vadbe pri blažitvi težav zaradi obrabe hrustanca.

Ker je srečanje dobro obiskano, za začetek prihodnjega leta že napovedujemo novo. Tema še ni izbrana, bo pa vsekakor aktualna.



Tretji Artrosov simpozij »Zdravljenje poškodb ramenskega in kolenskega sklepa«

Skupaj z Društvom fizioterapevtov Slovenije smo letos organizirali že 3. Artrosov interdisciplinarni simpozij. Udeleženci so bili predvsem fizioterapevti, ki so podrobneje spoznali metode zdravljenja

ramenskega in kolenskega sklepa. Med predavatelji so bili poleg zdravnikov tudi fizioterapevti in športni trenerji, zanimiva in poučna tematika pa je privabila veliko število udeležencev.



Trnova nadloga



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

Če ste med tistimi, ki pri svojem delu veliko stojijo, imate ploska stopala in prekomerno težo, obstaja večja verjetnost, da se nekoč zbudite z ostro bolečino v peti.

Težava, ki jo ortopedi imenujejo trn v peti, je sicer zelo pogosta pri rekreativnih tekačih, ki se lotijo teka na dolge razdalje po trdi podlagi v neustrezni ali ponošeni športni obutvi. Bolečina pod peto, ki je najmočnejša po daljšem sedenju ali pri hoji v obutvi s trdim podplatom, je namreč običajno posledica dolgotrajnih statičnih preobremenitev vezivnega traku v podplatu, ki pahljačasto poteka od petnice do baze stopalnih kosti in ga imenujemo podplatna vez ali plantarna fascija. Zaradi kronično pretiranega napenjanja podplatne vezi pride do spremembe ob prirastišču te na petnico. Najprej se tvorijo brazgotine, pozneje pride do kalcinacije in tako nastane kostni trn.

Blaženje bolečine

Prva smiselna ukrepa sta seveda razbremenitev pritiska petnice na podlago obutve z mehкими petnimi vložki (npr. iz pene ali silikona) in izvajanje razteznih vaj za podplatno vez. Vložke lahko uporabljamo v različni obutvi, a žal dolgotrajno pomagajo le manjšemu številu oseb.

Bistvena je izbira ustreznega pregleda

Če bolečina v peti ne poneha več kot mesec dni, je smiselno opraviti diagnostične preiskave. Največkrat so osebe s težavami sicer napotene na rentgensko slikanje stopala, ki pa pokaže trn šele v kasnem obdobju, ko je vneto prirastišče že kalcinirano, medtem ko zgodnjih vnetnih sprememb ne zazna. Zato mnogi bolniki niso pravočasno napoteni na ustrezno fizikalno terapijo. Veliko bolj primerna preiskava je ultrazvočni pregled mehkih tkiv stopala. Ta znake vnetja prirastišča z



Poškodba je ime dobila povsem upravičeno, kar dokazuje rentgenska slika, na kateri je izrastek videti kot v peto zapičen trn.

Najprimernejša preiskava je ultrazvočni pregled mehkih tkiv stopala, ki znake vnetja prirastišča ugotovi že v obdobju zgodnjega draženja, torej ko se trn petnice še ni začel tvoriti.

okolno oteklino in povečano prekrvljenostjo prirastišča podplatne vezi ugotovi že v obdobju zgodnjega draženja in vnetja, ko se trn petnice še ni začel tvoriti.

Dolgoročna rešitev

Zdravljenje bolečega trna petnice običajno začnemo s konvencionalnimi ukrepi fizikalne terapije, a so ti običajno kratko-

trajno učinkoviti, saj delujejo predvsem simptomatsko na umirjanje okolnega vnetja, na strukturne spremembe prirastišča podplatne vezi pa ne vplivajo. Hitra, a prav tako le simptomatska terapija v primeru zelo močnih bolečin je injiciranje protibolečinsko-protivnetne mešanice v okolico prirastišča podplatne vezi pod hkratnim ultrazvočnim nadzorom. Ta omogoča nadzor položaja igle in infiltracijo zdravila na želeno mesto. Najučinkovitejša vzročna in dolgoročno učinkovita terapija pri vnetem in kalciniranem prirastišču podplatne vezi pa je terapija z radialnimi globinskimi udarnimi valovi (RSWT – Radial Shock Wave Therapy) v kombinaciji z visokoenergijskim laserskim obsevanjem (HILT – High Intensity Laser Therapy). Ta postopek uspešno izvajamo tudi v centru Artros.

Matične celice zdravijo tudi sklepe

Dr. Lenart Girandon, univ. dipl. mikrobiolog, Educell d. o. o.
Doc. dr. Miomir Knežević, univ. dipl. biolog, Educell d. o. o.
Asist. dr. Mohsen Hussein, dr. med., spec. ortopedije

Že vrsto let lahko obrabo hrustanca omilimo z injekcijami različnih sredstev v oboleli sklep. Najbolj znano in že dolgo uporabljano sredstvo za injiciranje v sklep z namenom zaščite hrustanca je hialuronska kislina, novejša metoda z injiciranjem v sklep pa je uporaba bolnikove lastne, s trombociti bogate krvne plazme (metoda Orthokin®). Ta metoda poleg zaščite pred nadaljevanjem obrabe hrustanca z delovanjem rastnih dejavnikov v trombocitih omogoči tudi delno obnovo hrustančne plasti. Najnovejša metoda pa je zdravljenje z matičnimi celicami.

Matične celice so prve celice, ki začnejo tvoriti človeško telo in so predhodnice vseh celic, iz katerih je telo sestavljeno. Na začetku imajo sposobnost preobrazbe v katero koli celico človeškega telesa – kožno, kostno, mišično, živčno, spolno, očesno, jetrno, ledvično, hrustančno in v vse druge od približno 200 tipov celic, kolikor jih sestavlja naše telo. Že pred rojstvom

se število in sposobnosti matičnih celic nekoliko zmanjšajo, s staranjem pa celice postajajo čedalje manj sposobne transformacije.

Odrasle matične celice v kosteh
Kljub temu imamo tudi odrasli ljudje, vključno s starejšimi, določeno število matičnih celic. Te lahko tvorijo nekaj tipov usmerjenih celic in so sposobne

omejenega razmnoževanja. Najbolj poznan vir odraslih matičnih celic je kostni mozeg, katerega matične celice so sposobne diferenciacije vsaj v hrustančne celice (chondrocyte), kostne celice (osteoblaste) in maščobne celice (adipocyte), vsebuje pa tudi krvotvorne matične celice, ki skrbijo za obnavljanje imunskega sistema – odstranjevalca tujkov in okvarjenih celic.

Kostni mozeg je v spužvasti sredini kosti, obdaja ga kompaktna (močna) kostnina in ga je mogoče relativno neboleče odvzeti v majhni količini brez večjih posledic po odvzemu. V zadnjem času so razvili tudi posebne igle, ki omogočajo kakovosten odzem kostnega mozga, obenem pa zmanjšajo bolečino ob in po odvzemu ter hkrati minimalno poškodujejo okoliško kompaktno kostnino.

Odrasle matične celice so bile odkrite že leta 1976, vendar so kljub velikemu številu raziskav v klinično uporabo prišle v zadnjih petih do desetih letih, medtem

Odrasle matične celice imajo sposobnosti, da ...

- se preobrazijo v različne tipe celic (kostne, hrustančne, maščobne);
- umirijo prekomerno vnetje in s tem omogočijo ugodne razmere za naravno celjenje poškodb (imunomodulacija);
- zavirajo programirano celično smrt pri drugih celicah, h kateri se celice usmerijo ob neugodnih razmerah (antiapoptotsko delovanje);
- spodbujajo druge celice k rasti in razmnoževanju, k čemur spada tudi spodbujanje nastanka novih žil, ki prehranjujejo tkiva (trofično delovanje);
- delujejo protimikrobno, saj izločajo nekatere snovi, ki zavirajo rast mikroorganizmov.



Matične celice za zdravljenje obrabe in poškodbe hrustanca pridobimo iz pacientovega kostnega mozga, ki ga odvajamo v lokalni ali splošni anesteziji.

ko so se v ortopediji začele uspešno uporabljati nedavno.

Kako matične celice zdravijo sklepe?

Ob poškodbi, na primer pri padcu, nenadni prekomerni obremenitvi ali dolgotrajni obrabi hrustanca v sklep vdre večje število imunskih celic, ki izločajo vnetne faktorje, zaradi česar se v sklepu pojavi vnetje. Vnetje je primarno

■ ■ ■ Varnost, uporabnost in učinkovitost matičnih celic pri zdravljenju sklepnih težav je dokazalo že več kliničnih študij po vsem svetu. ■ ■ ■

namenjeno odstranjevanju tujkov, kar se med drugim doseže tudi z izločanjem molekul, ki zavirajo rast mikrobnih in telesnih celic. Zato te ne morejo rasti in lahko zaradi neugodnega okolja celo umrejo.

Odrasle (mezenhimske) matične celice pa vnetje umirijo, omogočijo normalne razmere za rast celic in jih s svojimi lastnostmi k rasti celo spodbujajo. Poleg tega se lahko diferencirajo v tip manjših celic in tako aktivno sodelujejo pri regeneraciji tkiv.

Preprosto, hitro, učinkovito

Za pacienta je zdravljenje preprosto, hitro in razmeroma neboleče, rehabilitacija pa ni daljša, kot je priporočena za podobne posege brez uporabe celic. Zdravljenje z matičnimi celicami predlagamo, če ob pregledu ugotovimo, da je pacient primeren za tak poseg. Med posegom v lokalni ali splošni anesteziji mu kirurg odvzame od 30 do 50 mililitrov kostnega mozga iz golenice ali iz črvenice (del medenice). Iz kostnega mozga nato usposobljeno osebje skonstruira mezenhimske matične celice skupaj z rastnimi faktorji, ki so prisotni v kostnem mozgu, in pripravi od 3 do 10 mililitrov koncentrata celic. Ta končni celični pripravek nato zdravnik injicira v sklep, če gre za površinske poškodbe hrustanca,

ali ga nanese na nosilec, ki ga vsadi v lezijo, če ta sega do kosti.

Cenejše in hitrejše zdravljenje

Varnost, uporabnost in učinkovitost mezenhimskih matičnih celic pri zdravljenju sklepnih težav je dokazalo že več kliničnih študij po vsem svetu. Pred tem je v ortopediji za zlati standard veljala metoda implantacije pacientu lastnih (avtolognih) gojenih hrustančnih celic, imenovana ACI (angl. Autologous Chondrocyte Implantation), ki se v Sloveniji uporablja že več kot 15 let. Klinične študije, ki so metodo ACI primerjale z aplikacijo mezenhimskih matičnih celic, so ugotovile, da je uporaba mezenhimskih matičnih celic enako varna in učinkovita kot ACI. Poleg tega je pri zdravljenju z matičnimi celicami potreben samo en poseg, ne dva, kot ju zahteva metoda ACI, ki vključuje poseg za odzem hrustanca in poseg za vsaditev hrustančnih celic nazaj v tkivo. Hkrati pa je najnovejša metoda tudi cenovno ugodnejša. Zaradi tega se je v tujini zdravljenje z matičnimi celicami močno razširilo in ga uporabljajo že po vsem svetu.

Strokovni predavanja na forumu SEEFORT

Aprila letos se je dr. Martin Mikek udeležil prvega foruma jugovzhodne Evrope o ortopediji in travmatologiji v Dubrovniku. Kot vrhunski strokovnjak na področju artroskopskih operativnih posegov na rami in komolcu je predaval o artroskopskem posegu na komolcu pri zgodnji osteoartritozi, predsedoval pa je tudi strokovni sekciji s področja ortopedije.

Na forumu je o algoritemskem pristopu k zdravljenju pridobljenega ploskega stopala predaval tudi dr. Jurij Štalc. Njegov nastop je bil vključen v sklop predavanj, namenjenih specializantom ortopedije iz jugovzhodne Evrope, v katerih so strokovnjaki s posameznih področij predstavili najsodobnejše smernice zdravljenja.



10. kongres ISAKOS

Kot član odbora za izobraževanje združenja ISAKOS (International Society of Arthroscopy, Knee Surgery and Orthopaedic Sports Medicine) se je dr. Mohsen Hussein junija letos udeležil 10. kongresa ISAKOS v Lyonu v Franciji, kjer je predaval o vrnitvi športnika v šport po operativnem posegu z rekonstrukcijo sprednje križne vezi.



Kongres združenja za kirurgijo rame in komolca

V modni prestolnici Milanu je letos potekal že 26. kongres Evropskega združenja za kirurgijo rame in komolca, ki se ga je udeležil tudi naš specialist ortopedije dr. Martin Mikek.



Predavanje o rehabilitacijski medicini v Egiptu

Na 11. kongresu sredozemskega združenja za rehabilitacijsko medicino v Aleksandriji je kot povabljeni predavatelj sodeloval dr. Klemen Grabljevec. Na kongresu, ki je privabil specialiste fiziatre treh celin Sredozemlja, so bile obravnavane teme zdravljenja in rehabilitacije mišično-skeletnih poškodb, artroze ter nevroloških bolezni in poškodb živčevja.

Na svetovnem kongresu Mednarodnega združenja za fizikalno in rehabilitacijsko medicino

Dr. Klemen Grabljevec se je kot vabljeni predavatelj udeležil 9. svetovnega kongresa Mednarodnega združenja za fizikalno in rehabilitacijsko medicino, ki je potekal junija letos v Berlinu. Na njem je predstavil organizacijske vidike fizikalne in rehabilitacijske medicine v Sloveniji ter predsedoval več strokovnim sekcijam.



Orthokin®

nad osteoartritozo z vašimi lastnimi proteini

Bistvo zdravljenja osteoartritoze 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



Čas zdravljenja z visokoenergijskim laserjem je mnogo krajši, protibolečinski učinek izrazitejši, spekter težav, pri katerih je učinkovit, pa mnogo širši kot s konvencionalnim hladnim laserjem.

V globino težav z novim laserjem



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

Poškodba vezi, bolečina v narastiščih tetiv, raztrganine mišic in boleče mišične točke so znane trdovratne težave športnikov in tistih, ki pri svojem delu prekomerno obremenjujejo sklepe. Te poškodbe so vedno zahtevale dolgotrajno obiskovanje fizioterapije, ki je imela le omejen in začasen učinek. Z novim laserjem pa je postopek učinkovitejši in krajši, saj njegov učinek seže tudi v globoka tkiva.

Uporaba laserja v fizikalni terapiji je že dolgo poznana metoda zdravljenja akutnih in kroničnih vnetnih procesov v tkivu. V terapiji z laserjem izkoriščamo njegov kemični, mehanski in termični učinek, ki se kot valovanje prenaša iz izvora v sondi skozi tkivo do boleče točke, na katero ciljno deluje. S kemičnim učinkom laserja delujemo na prepustnost celic v tkivu in pospešujemo presnovo v celici, rezultat pa je obnavljanje tkivne poškodbe. Fotomehanski učinek impulzov laserske-

ga delovanja ustvarja izmenične valove visokega in nizkega tlaka v globokih tkivih, kar zavira prevajanje bolečine po bolečinskih živčnih vlaknih in sproža izločanje naravnih zaviralcev bolečine. Hkrati proces pospešuje reparacijo degenerativnih procesov, med drugim tudi regeneracijo hrustančnega tkiva.

Z novimi laserji hitreje in učinkoviteje

Medtem ko konvencionalni »hladni« laserjski aparati razreda 3A in 3B z močjo

0,1 W terapevtsko učinkujejo le na kožo in strukture v podkožju do enega centimetra globine, nova generacija visokoenergijskih laserjev razreda 4 in z močjo nad 5 W omogoča prodor terapevtskih laserskih žarkov v globlje strukture do deset centimetrov pod kožo. Tako lahko prodre do vseh narastišč tetiv, ligamentov ter sklepov človeškega telesa.

Zaradi opisanih lastnosti je čas zdravljenja z visokoenergijskim laserjem mnogo krajši, protibolečinski učinek izrazitejši,

Laser visoke intenzivnosti (angl. izraz HIL – High Intensity Laser) je ob strokovni uporabi brez nevarnosti ali stranskih učinkov. Njegov učinek zaradi optimalne valovne dolžine pri prehajanju skozi površinska tkiva v globino ne oslabi bistveno, zato učinkuje terapevtsko tudi v globokih tkivih.

spekter težav, pri katerih je učinkovit, pa je v primerjavi s konvencionalnim hladnim laserjem mnogo širši. Najkoristnejši učinki visokoenergijskega laserja so takojšnje zmanjšanje bolečin, protivnetno delovanje in hitrejšo celjenje tkiva. Medtem ko je zdravljenje poškodb v globokih mehkih tkivih ob uporabi konvencionalnega laserja običajno zahtevalo 10 ali 20 ponovitev terapije z zelo omejenim učinkom, pa terapija z visokoenergijskim laserjem daje odlične rezultate že po petih obiskih.

Eden od treh tako naprednih laserjev v Sloveniji

V centru Artros je na voljo nov visokoenergijski laser razreda 4 ameriškega proizvajalca medicinske opreme BTL. Velika izhodna moč in valovna dolžina laserskega valovanja omogočata terapijo poškodovanih in preobremenjenih globokih mehkih tkiv, mišičnih tetiv, sklepnih ligamentov in tudi znotrajsklepnih struktur (hrustanca), česar prejšnje generacije laserjev niso zmogle.

Odprava vzroka

Velika prednost metode zdravljenja s tovrstnim laserjem je tudi, da deluje tudi vzročno. To pomeni, da ne ozdravi le simptomov, pač pa s celjenjem in preobrazbo tkiva na tarčnem celičnem nivoju odpravlja tudi vzrok poškodbe.

Največji učinek s kombinacijo terapij

Še večjo učinkovitost terapije dosežemo z izmenično kombinacijo terapije z visokoenergijskim laserjem in radialnimi globinskimi udarnimi valovi. Številne klinične raziskave, objavljene v uglednih strokovnih revijah, so potrdile potenciran učinek hkratne uporabe obeh metod, tako v primerjavi z vsako od obeh metod posamezno kot predvsem v primerjavi z drugimi običajnimi metodami fizikalne terapije.

Terapijo z visokoenergijskim laserjem v primeru ustreznih indikacij in po izključitvi kontraindikacij predpiše zdravnik specialist, izvaja pa jo diplomirana fizioterapevtka s specialnimi znanji.

Kaj zdravimo z visokoenergijskim laserjem?

- akutna boleča stanja po poškodbah vezi, zvinih sklepov in udarninah mehkih tkiv na udih
- natrganine mišic in tetiv (ramenski obroč, ahilova tetiva, večje mišice)
- preobremenitvene bolečine narastišč vezi (trn petnice, vnetje stopalne fascije, epikondilitisi, boleča narastišča na pogačici)
- stanja po zvinih vratne hrbtenice in nategu vratnega mišičja
- akutno ledveno-križno bolečino (lumbago)
- degenerativne spremembe malih sklepov prstov
- degenerativne spremembe malih sklepov hrbtenice (spondiloartroza)
- sprožilne boleče točke v mišicah (t. i. trigger points)
- boleče mišične točke
- kalcinacije mehkih tkiv

Nina Finžgar

David Burger, namestnik veleposlanika ZDA, pravi, da smo si Američani in Slovenci podobni, saj spijemo veliko kave. Zato ni presenečal domačen vonj po kavi, ki se je širil po Wettachovi vili, medtem ko sva se pogovarjala o poškodbi rame in operaciji v ortopedskem centru Artros.

David Burger

Namestnik veleposlanika ZDA

Foto: Mateja Jordovič Potočnik

Slovenci in Američani imamo torej nekaj skupnega, v čem pa se najbolj razlikujemo?

Zelo me je prevzela ljubezen do narave, ki jo gojite Slovenci. Tudi v ZDA imamo čudovito naravo, a odnos, ki ga Slovenci izkazujejo naravi, je neprimerljiv. Tudi Makedonija, v kateri sem živel nekaj časa, je lepa država, vendar za njene naravne danosti ne skrbijo v tolikšni meri. Tam v naravi pogosto opaziš kupe smeti in razbite steklenice. Če se v Sloveniji sprehodiš po kateri izmed sprehajalnih poti, pa je podoba drugačna. To pri Slovencih zelo cenim.

Tudi vi cenite naravo in se radi gibate, še posebej radi igrate tenis. Je bil tenis razlog, da so se pričele bolečine v predelu desne nadlahti? Zakaj so se začele?

Ne spomnim se nobene poškodbe, ki bi povzročila bolečino. Pojavila se je pred tremi ali štirimi leti ter ni in ni pojenjala. Najprej sem poskušal z obkladki in podobnim, vendar ni nič pomagalo. Obiskal sem svojega osebnega zdravnika v Združenih državah Amerike, ki mi je svetoval, naj poskusim s fizioterapijo, a žal tudi ta ni pomagala. Prav v času selitve v Slovenijo sem se resneje posvetil svoji težavi in z našo medicinsko sestro v ambasadi sva se povezala z Artrosom.

☼☼☼ Pred operacijo sem imel v mislih le, da bom po okrevanju ponovno živel brez bolečin in da bom lahko igral tenis ter počel druge stvari kot pred poškodbo. ☼☼☼

Kako je potekal postopek diagnoze in operacije?

Po strokovnem pregledu in hitri, natančni diagnozi smo se odločili za operacijo. Dr. Mikek me je na predhodnih pregledih

popeljal skozi celoten postopek operacije in mi vse natančno pojasnil. Na dan operacije sem celo dobil zagotovilo, da med operacijo ne bom čutil ničesar. In res nisem. Operacija je bila zelo preprosta, vse je potekalo po pričakovanjih, brez zapletov, po končanem posegu pa nisem imel nobenih težav.

Ste imeli kaj treme ali strahu?

Malenkost, saj pred tem nikoli nisem imel večje operacije. Operacija pri dr. Mikeku je bila moja največja operacija do sedaj. Malce treme je bilo, a res malo, saj so me natančno informirali o tem, kako bo operacija potekala. V mislih sem imel le, da bom po okrevanju ponovno živel brez bolečin in da bom lahko igral tenis ter počel druge stvari kot pred poškodbo.

Kakšen je bil postopek rehabilitacije?

Rehabilitacija vedno potrebuje svoj čas; pri meni je trajala nekaj mesecev. V Artrosu so me napotili tudi na fizioterapijo, ki mi je zelo pomagala. Okoli šest tednov nisem smel premakniti roke, kar je bilo seveda zelo težko, predvsem zato, ker sem vedel, da mišice postajajo vedno šibkejše, a je bilo gibanje zaradi operacije nemogoče. Sprva je bila fizioterapija boleča, ampak nikakor toliko, da bolečin ne bi mogel prenesti.

Kaj je bilo za vas v času rehabilitacije najtežje?

Spanje. Kar nekaj časa je namreč trajalo, da sem se pri spanju sprostil in da sem našel udoben položaj. Nekaj tednov sem zato čutil rahlo pomanjkanje spanca. Če odštejem to, je bilo vse drugo pričakovano.

Od konca zdravljenja je minilo skoraj dve leti. Ste popolnoma okrevali?

Občasno čutim nekaj več napetosti, ampak težko bi rekel, da gre za bolečino. Nekoliko več časa potrebujem za ogrevanje pred telovadbo, sicer pa se odlično počutim.

Kaj pa tenis? Je udarec z loparjem tako močan, kot je bil pred poškodbo?

V tenisu še vedno zelo uživam, še vedno ga igram, a žal ne tako pogosto, kot bi ga želel. To seveda nima nikakršne povezave z operacijo, ampak bolj s tem, da ne najdem dovolj časa. Glede udarcev pa mislim, da moram še nekoliko popraviti svoj servis. Druge udarce lahko namreč izvedem brez težav in bolečin.

☼☼☼ Operacija pri dr. Mikeku je bila manj stresna, saj so me natančno informirali o tem, kako bo potekala. ☼☼☼

Veliko diplomatov živi ločeno od svojih družin. Kako vi usklajujete svoje delo in družino?

V svoji karieri sem imel res veliko srečo, da nikoli nisem delal ločeno od družine. Vedno smo živeli na varnih območjih. Žal veliko diplomatov dela na zahtevnih, nemirnih območjih, ki za njihove družine niso varna. Potem so tu še selitve, ki so vedno izziv, saj vsakih nekaj let zamenjamo okolje. To zahteva veliko fleksibilnosti, predvsem pa razumevanja s strani žene in otrok. Sicer pa svoj prosti čas radi zapolnimo s skupnimi aktivnostmi; vsaj en dan v tednu namenimo spoznavanju različnih koticov Slovenije, tudi njene kulinarike. Mesa sicer ne jem in zato nekaj tradicionalnih slovenskih jedi nisem poskusil, nadvse rad pa imam kremno rezino.

Si morda lahko zamislite življenje v Sloveniji tudi kasneje, ko boste končali delo namestnika?

Z veseljem se bom v Slovenijo še vrnil. Res je lepa država in prav vsak diplomat, ki ga poznam ter biva ali pa je bival v Sloveniji, tukaj živi oziroma je živel in delal z velikim veseljem. Morda pa preverim celo možnosti upokojitve v Sloveniji ali blizu nje, a do takrat je še nekaj časa.

Težave s sklepi

povzročajo hujših posledic, tega ne moremo trditi za napačno hojo navzdol. Takrat lahko napačna oziroma pomanjkljiva učinkovitost našega gibalnega aparata veliko pogosteje povzroči različne poškodbe na mišicah, sklepih in vezivnem tkivu.

Potrebujemo funkcionalno moč

Poškodbe sklepnih in obsklepnih struktur so v veliki meri odvisne od fizične pripravljenosti. Boljša ko je ta, manjša je verjetnost poškodbe. Pazimo predvsem na nadzorovane spuste, saj ti na vsakem koraku ob stiku s tlemi obremenijo naše telo z večkratnikom naše telesne teže. Za brezskrbno hojo navzdol bo torej treba zagotoviti dovolj ekscentrične moči in motorične kontrole, ki bosta skrbeli za brezhibno opravljanje gibalne funkcije. Pridobita se lahko tudi s skrbno načrtovanim treningom.

Na to, na katerem mestu se bodo pojavljale težave med pohodom, vpliva mnogo dejavnikov, med drugim način nošenja nahrbtnika, pokrajina, po kateri hodimo, naša obutev in uporaba pohodnih palic.

Najpogosteje je preobremenjen kolenski sklep. Nanj med spustom delujejo in v

njem nastajajo sile, ki potekajo v različnih smereh in so za sklep, kot je koleno, precejšen izziv. Zato se ob neučinkoviti motorični kontroli (na primer zaradi utrujenosti, slabe fizične pripravljenosti, težavnega terena ipd.), ko mišice popustijo in se sile prenesejo predvsem na vezivno tkivo, kmalu lahko pojavita preobremenitev in vnetje. V najslabšem primeru lahko pride tudi do hujših poškodb. To je zadosten razlog, da poskrbimo za ustrezno pripravo, preden do težav sploh pride.

Najpogostejše pohodniške poškodbe

Tako kot pri vsaki aktivnosti se tudi pri pohodništvu ne moremo izogniti poškodbam. Med najpogostejše spadajo različna vnetja sklepov in obsklepnih struktur, odrgnine, zvini in zlomi kosti. Če se nesreča zgodi, je treba ukrepati hitro, pravilno, s trezno glavo in na ustrezen način, zato je zelo priporočljivo in zaželeno, da imate v nahrbtniku poleg vseh drugih stvari tudi prvo pomoč (gaza, obliž, povoj) in da jo seveda znate uporabiti.

Vsaka bolečina je opozorilo, tista, ki traja več kot nekaj dni ali se ponavlja večkrat,

☼ Ljudje pogosto menijo, da je za hojo treba imeti le dovolj kondicije, a to žal ni dovolj. Ne gre le za to, kolikokrat lahko ponovimo neki gib, ampak na kakšen način je ta izveden. ☼☼☼

pa je znak, da je treba obiskati strokovnjaka, ki bo ugotovil, zakaj do težav prihaja in kako jih je treba reševati.

V centru Artros pa lahko opravite tudi preventivni pregled, na katerem boste skupaj z našim osebnim trenerjem ugotovili morebitna mišična nesorazmerja in/ali deficite v motorični kontroli, katerih posledica so prav tako lahko vnetje in bolečina oziroma morebiti neželena poškodba.

.....
V ortopedskem centru Artros ponujamo tudi individualno vadbo s fizioterapevtom, na kateri vam pokažemo, kako lahko s pravilnim izvajanjem vaj poskrbite za svoje zdravje. Naročite se lahko na telefonsko številko 01 51 87 063.



Oskrba zvina gležnja

Zvin gležnja je zelo pogosta poškodba pri pohodništvu. Nastane zaradi nenadnega upogiba stopala navznoter. Pri tem se poškodujejo ligamenti in/ali sklepna ovojnica na zunanji strani, kosti pa ostanejo nepoškodovane. Redkeje se zgodi, da pride do poškodb na notranji strani gležnja. Prvi znaki zvina so bolečina, oteklina in omejena gibljivost.

Kako si lahko pomagamo? Osnovno zdravljenje v akutni fazi, ki običajno traja od 12 do 48 ur, je lokalno hlajenje za zmanjševanje bolečine in otekline. Pri tem uporabite hladilne spreje, kopeli, hladilne vrečke in vrečke z ledom. Naredite kompresijo prizadetega dela z elastičnim povojem in dvignite poškodovani del telesa nad višino srca, s čimer pospešite limfni in venski obtok. Potrebna sta tudi počitek in imobilizacija. Po končani akutni fazi naj rehabilitacijo gležnja spremlja in vodi fizioterapevt, ki bo znal v najkrajšem možnem času doseči funkcionalno raven, na kateri je bil gleženj pred poškodbo.

Pred odhodom v hribe osvojite telovadno blazino

1. Vaja za zadnje stegenske mišice

Stojite vzravnano, počasi dvigujete iztegnjeno nogo od podlage, stopalo potegnete k sebi. Dlan naj drsijo po stegnu stojne noge proti kolenu, nato se počasi vračate v začetni položaj. Vajo izvedite v treh serijah s šestimi do desetimi ponovitvami.



2. Vaja za ravnotežje

Stojite vzravnano, težo telesa prenašate na eno nogo, zadržite od 3 do 5 sekund in nato to ponovite z drugo nogo. Vajo izvedite v treh serijah s šestimi do desetimi ponovitvami.



3. Vaja za mišice trupa

Ležite na hrbtu, nogi sta dvignjeni od podlage, roki položeni na tleh. Izvedete nagib obeh nog na eno stran in nato na drugo. Pri tem pazite, da se ramena ne dvignejo od podlage. Vajo izvedite v treh serijah s šestimi do desetimi ponovitvami.



Pripravljeni na vrhove

Dalibor Todorović, profesor športne vzgoje, profesionalni osebni in kondicijski trener
Mojca Ferfolja, diplomirana fizioterapevtka

Slovenci smo planinski narod. Vsak peti Slovenec namreč redno hribolazi tako po kozorogovem kraljestvu med najvišjimi vrhovi kot tudi po drugih, nekoliko nižjih in manj izpostavljenih planinskih poteh. Teh je sicer v Sloveniji 1661 in so skupaj dolge okoli 9000 kilometrov. Na teh poteh se vsako leto zgodi veliko nesreč s poškodbami. Kako pa jih lahko preprečimo?



Pohodniške poškodbe lahko preprečimo predvsem s primerno pripravo in opremo, tudi če obiskujemo le manj zahtevne poti. Posebno to velja jeseni in pozimi, ko ima planinarjenje poseben čar.

Opremljeni na pot

Najpomembnejša osnova sta kondicija in oprema. Vsak ljubitelj hribov ve, da je treba pred osvajanjem gorskih vrhov poskrbeti za fizično pripravo in za tehnično opremo, s katero bo vzpon varen. Ta vključuje najmanj primerno obutev in oblačila, če se lotimo zahtevnejših poti, pa tudi drugo ustrezno planinsko opremo, denimo čelado in varovalni pas. V zimskih razmerah priporočamo uporabo raznovrstnih derez. Najdete jih v dobro založenih športnih trgovinah, njihova namestitvev je preprosta, njihova uporaba pa lahko prepreči zdrs in marsikatero poškodbo.

Pred vsakim pohodom se splača dobro preučiti tudi izbrano smer poti (sploh če je ne poznamo), preveriti čas, potreben

zanjo, ter zahtevnost poti. Nezanemarljiva pred vzponom je tudi psihološka priprava, ki pomaga pri koncentraciji in motivaciji, posebno na zahtevnejših poteh, ki od nas zahtevajo več napora.

Telesna priprava za varen korak

Poglejmo, zakaj je pri hoji v hribe tako pomembna fizična priprava. Ljudje so večinoma prepričani, da je za dosego cilja potrebna vzdržljivost. To sicer deloma drži, ni pa dovolj. Ne gre samo za to, kolikokrat lahko ponovimo neki gib, ampak je pomembno tudi, na kakšen način je izveden. Ne pozabimo, da se naš izlet ne konča, ko osvojimo vrh, temveč ko varno in brez hujših posledic prispemo domov.

Med večjo intenzivnostjo, ki je običajna pri hoji navkreber, se lahko pokaže pomanjkanje aerobne pripravljenosti, kar čutimo predvsem kot zadihanost in/ali pekočo bolečino v mišicah. Četudi prestopanje meje aerobnih sposobnosti dolgoročno ne

Gorska reševalna služba je leta 2014 v gorah posredovala **396-krat**.

Največ je **poškodb zgornjih in spodnjih okončin**.

65 % poškodovanih je starih med **18 in 55 let**.

49 % poškodb nastane med hojo.

Najpogostejši razlog za poškodbe je **zdrs**.

Vir: Gorska reševalna zveza Slovenije

ŽE OD
6,48 EUR
NA MESEC!



ZA REKREATIVNE IN VRHUNSKÉ ŠPORTNIKE!

Paket Športnik krije **24 ur na dan vse vrste nezgod** na tekmah, treningih, pri neorganizirani športni dejavnosti, doma, na potovanju ali kje drugje in **stroške**:

- **samoplačniških specialističnih storitev**, ki jih boste lahko koristili **brez čakalne dobe**,
- **nadstandardne nastanitve pri zdraviliškem zdravljenju**,
- **zdravil** ter
- **ortopedskih pripomočkov**.

Sklenite na www.as.si/sportnik.

Ne dovolite, da vam nepredvideni dogodki povzročijo hude finančne posledice in daljše zdravstveno okrevanje.

**Paket
Športnik** 

www.as.si 080 11 10

10

V GLOBINO TEŽAV
Z NOVIM LASERJEM

17

TRNOVA
NADLOGA

21

KRAJA KALCIJA
IZ KOSTI



04

PRIPRAVLJENI
NA VRHOVE



08

INTERVJU:
DAVID BURGER



14

MATIČNE CELICE
ZDRAVIJO TUDI SKLEPE



18

TEŽAVE
NESTABILNIH NOG



Ogledalo kakovosti

»Kakovost ni nikoli naključna. Vedno je posledica pameti in vztrajnosti,« je izjavil John Ruskin, angleški umetnostni kritik iz 19. stoletja. Vsakdo se mora od časa do časa ustaviti in se vprašati, ali dela dobro. Če ima srečo, mu pri tem pomaga kakšen prijatelj, ki pred njega postavi ogledalo. Za podjetje je to še pomembnejše, pa tudi težje, še posebej v zdravstvenih ustanovah. Vsaka napaka ali slaba organiziranost lahko vpliva na zdravje in življenje ljudi, zato smo si v Artrosu za ogledalo postavili najstrožji sistem akreditacije na svetu, ki jo izdaja organizacija Joint Commission International (JCI). Po treh letih od prejema akreditacije so njegovi strokovnjaki letos še enkrat ovrednotili naš delovni proces v celoti. Njihove pohvale in priznanje so nam v ponos, pozitivne konstruktivne pripombe pa že upoštevamo pri uresničevanju naših ciljev, da ponujamo zdravstvene storitve na najvišji svetovni ravni.

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

IZDAJATELJ: Artros d.o.o.

ODGOVORNI UREDNIK: Mohsen Hussein

IZVRŠNI UREDNICI: Urška Henigman, Anja Leskovar

FOTO: Artros, Shutterstock, Mateja Jordovič Potočnik, Nejc Lasič

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: november 2015

NAKLADA: 12.000 izvodov

ŠTEVILKA: 8/2015



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




 **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