

# ŽIVOT S UPALNOM REUMATSKOM BOLESTI

PIŠE MIRKA  
MAJOLI/DOKTOR U KUĆI  
SNIMILA B. GAURINA,  
D. MATIĆ/CROPIX

**D**r. Luka Bielen, specijalizant interne medicine na KBC Zagreb, od psorijaze je obolio kao adolescent. S vremenom bolest se proširila na vlasište, laktove i nokte. Dijagnosticirana mu je i anemija zbog manjka željeza, a u proteklih desetak godina, koliko se bavi trčanjem, imao je dosta sportskih ozljeda. Najteži je bio sindrom donjeg iliotibijalnog trakta, ujedno i jedina koja mu je onemogućila trčanje.

- Te 2008. zbog bolova sam nekoliko mjeseci gotovo potpuno mirovao, tek sam pomalo plivao i hodao. Ipak, počeo sam opet trčati, uporno, ali oprezno. Isprva sam polako trčkarao uzbrdo jer mi je zbog mehanike ozljede trčanje po ravnom izazivalo bolove - počeo je sportsku priču praćenu čestim ozljedama dr. Bielen, 33-godišnji liječnik i znanstveni novak na Medicinskom fakultetu u Zagrebu.

Sindrom donjeg iliotibijalnog trakta koji mu je zadao mnogo problema vrlo se često javlja kod trkača na duge pruge, ali i kod skijaša, dizača utega te u drugim sportovima u kojima postoji velik broj ponavljanja fleksija u zglobu koljena. Osnovni simptom je bol s vanjske strane koljena iznad zglobne pukotine. Kao i u drugih sindroma prenaprezanja bol se javlja postupno, a sportska aktivnost je pojačava. Kao liječnik, Luka je dobro znao da će mu mirovanje donekle pomoći i s vremenom se ozljeda sanirala.

## Počeo je šepati

No, uslijedio je plantarni fascitis - upala vezivne ploče (fascije) na donjoj strani stopala. Takva ozljeda obično pogađa malo teže trkače, no s obzirom na to da Luka nema višak kilograma, to nije bio uzrok.

- Tada sam preuređivao stan i svakodnevno nosio teške predmete. Ponavljane radnje pod opterećenjem dovele su do te ozljede. Svaki korak izazivao je oštre bolove na donjoj strani petne kosti pa sam šepao. Tek kad sam nabavio individualno dizajnirane uloške, s udubinom na mjestu najjače bolnosti, ozljeda je prošla. Uložci su i ravnomjernije rasporedili pritisak po površini stopala. Otada ih nosim svakodnevno - govori dr. Bielen.

Sljedeći problem bila je upala petog metatarzofalangalnog zgloba (zglob između stopala i petog prsta).

- Na početku sam bolove ignorirao, ali oni su se pojačavali, ponekad toliko jaki da nisam mogao obući cipele, a nisu pomagali ni lijekovi protiv bolova. Kupio sam broj veće tenisice - sjeća se dr. Bielen koji je tada odlučio potražiti stručni savjet dr. Miroslava Mayera, reumatologa. On je ustanovio da ta-



## Doktor Luka Bielen: Reumatske bolove smanjujem trčanjem

Tegobe mu, kaže, najbolje ublažavaju redovite vježbe jačanja muskulature uz četiri treninga trčanja tjedno

DR. MAYER, INTERNIST REUMATOLOG:

### KOLIKO OBOLJELIH, TOLIKO JE I KLINICKIH SLIKA

Psorijatični artritis (PsA) složena je upalna reumatska bolest koja se javlja u tipičnim slajevima uz psorijazu. Dva bolesnika mogu imati posve različitu kliničku sliku.

Upalni je proces kod PsA u vrlo složenom odnosu s mikroostećenjima i napreznjima zglobnih sveza i tetiva gdje ta napreznja mogu provocirati upalu. Bolovi i ukočenost kralježnice i zglobova uvijek su dio bolesti. PsA često zahvaća tzv. sakroilijakalne zglobove zdjelice te male zglobove i sveze kralježnice i prsišta, kao i tetive i mjesta gdje se tetive i zglobne veze hvataju za kosti. Dosta karakteristično obilježje je upala cijelog prsta koji je tada vrlo bolan, crveni otečen. Takvo stanje ogra-

ničava pokretljivost, a mnoge demotivira od bavljenja sportom. Jasno, u aktivnim fazama bolesti kretanje se ograničava. Nesteroidnim antireumaticima, lijekovima koji potiskuju imunološki odgovor i mijenjaju tijek bolesti, ponekad i biološkim lijekovima, bolest najprije smiruje i dovodi se

u remisiju. Do tada uz ostale metode fizikalnog liječenja preporučam vježbe u sklopu rehabilitacije pod paskom liječnika fizijatra. Kad je upala pod kontrolom, a pokretljivost zglobova i kralježnice poboljšana, treba početi samostalno i redovito vježbati, a preporučuje se i rekreativna sportska aktivnost, uz savjetovanje s liječnikom. \*

kva upala zgloba može biti manifestacija psorijatičnog artritisa.

#### Prevenција bolesti

Od ostalih tegoba koje su ga snašle, uključujući ozljede zbog prenaprezanja i upale vjerojatno vezane uz psorijazu ili opću sklonost reumatizmu, dr. Bielen naveo je upalu obje Ahilove tetive, trohanterni burzitis, upale spinoznih nastavaka kralježnice, bolnost malih zglobova šaka, lateralni epikondilitis, upalu tetive palca, upale hvatišta rebra za prsnu kost. Sve to nije ga spriječilo da se nastavi baviti omiljenim sportom. Štoviše, sport je najbolji način prevencije raznih bolesti, pa tako i reumatskih. - Na početku, kad god bi mi se javio neki od spomenutih problema, prestajao bih na neko vrijeme sa sportom. Ali to nikad nije dovelo do poboljšanja. Shvatio sam da je kombinacija redovitih vježbi jačanja muskulature uz manji broj treninga (najviše četiri tjedno) za mene najbolji način sprečavanja ozljeda prenaprezanja, a ujedno mi ublažava reumatske tegobe, jer jačanje muskulature rasterećuje zglobove i tetive - kaže dr. Bielen. \*

JAVNA KAMPANJA

### Luka će trčati na Reumatlonu u listopadu

Dr. Luka Bielen trči rekreativno i natjecateljski. Sudjelovao je na brojnim lokalnim i cross utrkama te na polumaratonu. Najbolje mu leže brdske utrke pa je danas redovit sudionik Sljemenske lige Puntijarka i Lagvić. Trčat će i na Reumatlonu, utrci u sklopu XVI. kongresa Hrvatskog reumatološkog društva koji će se krajem listopada održati u Sibeniku. Cilj je projekta podizanje svijesti u javnosti o fizičkoj aktivnosti kao sastavnom dijelu prevencije i terapije upalnih i neupalnih reumatskih bolesti. Ona u velikoj mjeri ublažava simptome tih bolesti, posebice ukočenost i bolove te održava i povećava pokretljivost. - Redovita vježba, pa i svaka naporna dnevna aktivnost kod koje se preznajmo i srce zalupa, značajno poboljšava zdravstveno stanje i kvalitetu života. Optimizam i podizanje samosvijesti neće izostati, a s njima ni volja da se tim putem nastavi. Naše je tijelo stvoreno za kretanje, a ne za sjedalački način života - kaže dr. Miroslav Mayer, internist reumatolog. \*

## LUPOCET - BEZBOLNO RJEŠENJE!

Novi LUPOCET 500 mg filmom obložene tablete i LUPOCET FORTE 1000 mg filmom obložene tablete namijenjene su ublažavanju boli.

LUPOCET 500 mg filmom obložene tablete doziraju se kod odraslih 1-2 tablete po potrebi dok LUPOCET FORTE 1000 mg filmom obložene tablete uzimaju se jedna tableta do četiri puta na dan.

LUPOCET 500 mg filmom obložene tablete i LUPOCET FORTE 1000 mg filmom obložene tablete lagane su za gutanje i želudac pa ih mogu uzimati i osobe sa želučanim tegobama.

Novi LUPOCETI za bol dostupni su u svim ljekarnama bez recepta.



Prije upotrebe pažljivo pročitati uputu o lijeku. Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.