

Cum se poate reduce durerea persistentă a oaselor și a mușchilor

Durerile persistente de articulații, dar și ale oaselor și ale mușchilor pot afecta calitatea vieții și chiar starea de spirit a persoanei care suferă de acestea. **Urmați tratamentul farmacologic** prescris de medicul dvs. de familie.

Ce altceva aș mai putea face?

Pentru a ajuta la a reduce durerea și dizabilitatea și medicamentele necesare, vă puteți îmbunătăți **alimentația, exercițiile zilnice, starea de spirit și odihna și puteți evita să mai fumați.**

Alimentația

Se recomandă să urmați o **dietă mediteraneeană** și să **consumați** alimente bogate în polifenoli:

- **5 porții zilnice de fructe sau legume (struguri, căpșuni, zmeură, rodii, avocado, afine, sfeclă, brocoli, varză, vinete, roșii, ceapă, usturoi sau ardei).**



- Cerealele naturale integrale, uleiul de măsline virgin, iaurturile chefirul, nucile, semințele și cacao.

- **4 porții săptămânale de pește sau legume** (linte, fasole verde, mazăre, soia...).

- **Alimentele bogate în omega-3** (peștele gras, nucile, semințele de susan, chia, in).

Reduceți

- Alimentele de origine animală: carnea albă, ouăle și brânza proaspătă (de 2 ori pe săptămână); carnea roșie (1 dată pe săptămână).

- Zahărul, grăsimile și alimentele procesate.

Beți apă: deshidratarea poate mări sensibilitatea și durerea.

Evitați

- **Excesul de greutate**, care afectează la nivelul durerii. Evitați să mâncați un exces de calorii, dar nu săriți peste mese și nici nu mâncați între mese.

- **Deficiența de vitamina D** (stați câteva minute la soare în fiecare zi și evitați întotdeauna să mâncați produse degresate), de **vitamina B₁₂** (carne, pește, ouă, fructe de mare și produse lactate) și de minerale cum ar fi **magneziul** (legumele cu frunze verzi, fructele, fructele uscate, legumele și cacao).

- Fierberea **prelungită** a alimentelor pentru a împiedica pierderea nutrienților.

Dacă aveți **artroză la genunchi, turmericul și ghimbirul** pot ameliora durerea și rigiditatea.

Exercițiul fizic

Exercițiile fizice ajută la a se reduce durerea și dizabilitatea, la creșterea agilității, la reducerea grăsimii corporale și la îmbunătățirea **stării de spirit**.



Desfășurați zilnic o activitate fizică adaptată vârstei dvs., bolilor de care suferiți, mobilității pe care o aveți și abilităților dvs. Puteți să ieșiți la plimbare, să mergeți cu bicicleta, să faceți *acvaym*, yoga, tai chi, întinderi musculare etc.

Îmbunătățiți-vă starea de spirit

Realizați activități plăcute. **Gândiți pozitiv** și controlați-vă gândurile negative.

Practicați **meditația** și **relaxarea** și mențineți las relațiile sociale și familiale.



Odihna

Faceți exerciții fizice moderate și cel mai bine dimineața. Urmați un program de somn mai mult sau mai puțin stabil, cu o rutină relaxată înainte de culcare. Păstrați liniștea în cameră, întunericul și evitați ecranele. Folosiți patul doar pentru a dormi. Mergeți la culcare atunci când vine somn și nu mai rămâneți în pat atunci când nu vă mai este somn.

Evitați somnul lung în timpul zilei. Evitați stimulentele (cafeaua, ceaiul, ciocolata, băuturile cu cola...), alcoolul, tutunul, cinele abundente, exercițiile fizice intense și activitățile stresante în timpul orelor dinainte de a merge la culcare.

Relaxați-vă înainte de a merge la culcare.

Renunțați la fumat

Renunțarea la tutun ajută la reducerea durerilor cronice de spate, a fibromialgiei și a durerilor severe de cap.