

S&B

SALUT & BELLESA

QUÈ CAL FER PER PREVENIR EL DOLOR?



1/

Abrigar-se i no caminar massa

Les persones amb artrosi a les mans cal que duguin guants. Si pateixen problemes als genolls hauran d'evitar caminar durant massa temps o per terrenys irregulars o pujar i baixar escales.

2/

Més calci i vitamina "D"

A l'hivern ens refugiem més a casa i ens exposem menys al sol, principal font de vitamina "D", essencial per als ossos. És important sortir cada dia i fer una dieta rica en calci i vitamina "D".



Fred

A L'HIVERN MÉS MAL D'OSSOS

Les persones amb malalties reumàtiques pateixen més dolors d'articulacions els mesos freds. La medicina regenerativa els ajuda.

El calor de les calefaccions i el fred i la humitat exteriors fan que les persones amb problemes reumàtics siguin més sensibles al dolor a l'hivern.

Teresa Romero

La salut de les persones més sensibles als canvis de temperatura (fred al carrer i calefaccions) es posa a prova en aquesta època de l'any. "Doctor, avui m'he aixecat fatal no puc ni caminar, segur que plourà", "Amb aquest fred

tinc més dolor!", "Avui m'he quedat clavat!", comenten els pacients amb malalties reumàtiques quan arriba l'hivern. Sens dubte la humitat i els canvis en la pressió atmosfèrica influeixen i empitjoren les molèsties en pacients amb malalties òssies, musculars i articulars. L'artritis reumatoide o l'artrosi són algunes de les patologies reumàtiques més freqüents.

"L'OZONOTERÀPIA POT ALLEUJAR FINS A EN UN 80% ELS DOLORS PER ARTROSI", INDICA EL DOCTOR MIQUEL UTSET

L'estat de salut també empitjora amb els canvis meteorològics en persones amb fibromiàlgia, sobretot dones. És per això que té molta importància valorar els tractaments mèdics quan apareix el dolor a l'hivern. A centres de medicina regenerativa com la clínica CEMU aposten per fer sessions preventives per frenar la malaltia i alleujar el dolor abans que em-

pitjori. "Escollir el tractament més adequat i un seguiment del pacient poden conduir a la remissió de la malaltia i a millorar la seva qualitat de vida", explica el doctor Miquel Utset, director del centre.

Teràpies biològiques

"Actualment l'eficàcia de les noves teràpies estimuladores de processos biològics naturals ofereixen al pacient reumàtic un ampli ventall d'alternatives a la cirurgia o la medicació convencional", afegeix. Una d'elles és la bioestimulació immunològica local que amb la infiltració de substàncies (bioestimulines) redueix la inflamació.

Una altra opció és l'ozonoteràpia, que permet alleujar fins a en un 80% els dolors per artrosi, osteoporosi, fibromiàlgia, musculars, de columna o, fins i tot, en hèrnies lumbars. "L'ús de l'ozó en la salut actua com a relaxant muscular, antiinflamatori i regenerador de cartílag, el que fa que disminueixi el dolor", assegura el doctor Utset.

En els últims anys i en lesions musculars, d'articulacions i de tendons s'està imposant la medicina regenerativa. Els factors de creixement plaquetar o plasma ric en plaquetes i citoquines acceleren la curació. "Observem que més del 90% dels pacients experimenten una clara millora i recuperen la capacitat de moviment. A més, la rigidesa de l'articulació malmesa disminueix en el 65-70% dels pacients tractats, amb el que això suposa", conclou. //

CEMU

CENTRE MÈDIC UTSET

Què et fa mal? Tractaments i teràpies **CONTRA EL DOLOR**
A CEMU tenim solucions!



FIBROMIÀLGIA



CERVICALS



MA-CANELL



LUMBAR



CADERA



ESQUENA



GENOLLS

Cóm ho fem: L'estratègia dels nostres tractaments es basa sempre a estimular la capacitat de regeneració i reparació biològica que té el nostre organisme per respondre contra les agressions i l'envelliment de manera natural.

1

BIOESTIMULACIÓ IMMUNOLÒGICA

2

OZONOTERÀPIA

3

PLASMA RIC EN PLAQUETES CITOQUINES

info@cemu.cat | www.cemu.cat
Pl. Comte Guifré, núm. 1, local 3 (Vapor Gran - davant de la policia nacional) 08221 - TERRASSA
Tel. 937 885 395 | Mòb. 637 474 498 | Mòb. 663 177 417