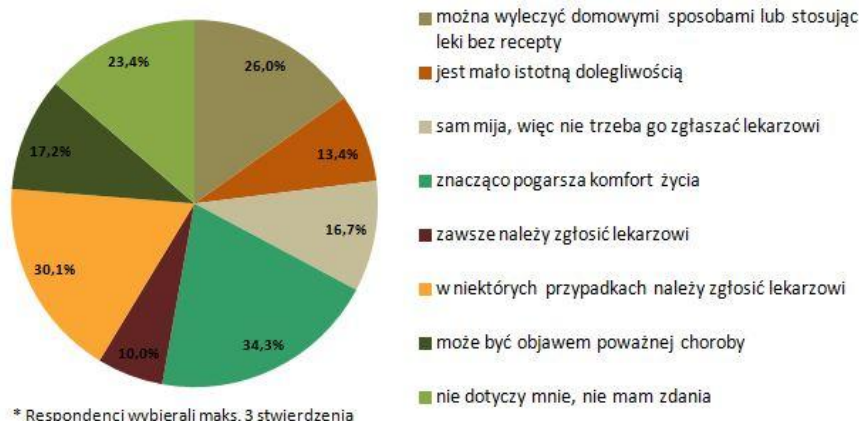


Układ ruchu w opałach

75 proc. Polaków przyznaje, że od czasu do czasu odczuwa ból mięśni, kości lub stawów, a co trzeci z nas uważa, że znacząco pogarsza on komfort życia. Przy czym tylko co dziesiąty badany umawia się na wizytę do lekarza, gdy ból nie ustępuje przez kilka dni. Tymczasem ortopedzi alarmują, że lekceważenie bólu czy nieleczone urazy mogą prowadzić do poważnych chorób.

Wyniki badania przeprowadzonego we wrześniu 2013 r. przez PBS na zlecenie Centrum Medycznego ENEL-MED wyraźnie pokazują, że Polacy nie dbają o układ ruchu. Zaledwie co piąty zawsze stara się utrzymać prawidłową postawę ciała i nie obciążać nadmiernie kręgosłupa czy stawów. Natomiast połowa badanych przyznaje się do dźwigania ciężkich przedmiotów i niemal tyle samo osób nosi torbę, zakupy czy inne pakuńki w jednej ręce lub na jednym ramieniu. Ponad 40 proc. kobiet zakłada nieodpowiednie obuwie. Blisko 23 proc. ankieterowanych prowadzi siedzący tryb życia, a aż 45 proc. młodzieży w wieku od 18 do 24 lat korzystając z komputera zapomina o regularnych przerwach. „Gdy nie zadamy o prawidłową postawę ciała, higienę pracy, unikanie obciążeń czy urazów w młodych latach, na pewno odczujemy negatywne skutki takiego postępowania w dojrzałym wieku” – ostrzega dr Rafał Mikusek, ortopeda traumatolog ze Szpitala Centrum ENEL-MED.

Polacy uważają, że ból mięśni, kości i stawów:



Przyczyną znacznych obciążeń układu ruchu jest także otyłość. Stanowi ona szczególne zagrożenie dla kręgosłupa, jak również stawów kolanowych i biodrowych. Jak wynika z badania, mniej niż połowa Polaków utrzymuje wagę na prawidłowym poziomie, a zaledwie co piąty z nas dba o regularną aktywność fizyczną (min. 30 minut cztery razy w tygodniu) i tylko co trzeci deklaruje, że zdrowo się odżywia. Tymczasem zbilansowana dieta, bogata w wit. A, C, E, selen i kwasy tłuszczowe omega-3, pomaga nie tylko zachować odpowiednią masę ciała, lecz także pozytywnie wpływa na stan kości i stawów.

Polacy bagatelizują sygnały ostrzegawcze ze strony układu ruchu, chociaż 75 proc. respondentów przyznaje, że od czasu do czasu odczuwa ból mięśni, kości lub stawów. Natomiast 13 proc. uważa, że jest on mało istotną dolegliwością i tylko co dziesiąty ankieterowany umawia się na wizytę do lekarza, gdy nie ustępuje przez kilka dni. Zatem jak radzimy sobie z bólem, gdy już się pojawi? Najczęściej stosujemy leki dostępne bez recepty (23 proc.), rzadziej tzw. metody domowe (12 proc.). Niektórzy

Dodatkowych informacji udzielają pracownicy biura prasowego:

<http://biuro-prasowe.enel.pl/kontakt>

starają się zwalczyć dolegliwości poprzez ćwiczenia (5 proc.), podobny odsetek badanych szuka porad w internecie lub wśród znajomych (4 proc.). Co piąty Polak czeka aż ból sam ustąpi.

Dane te są bardzo niepokojące, gdyż lekceważenie przypadłości narządu ruchu może nieść negatywne konsekwencje dla osób w różnym wieku. „Na choroby kręgosłupa skarżą się coraz młodszy pacjenci, choroby reumatyczne przestały być problemem tylko osób starszych. Na artrozę, która powstaje m.in. w następstwie urazów, zmian zapalnych czy przeciążeniowych, cierpi coraz więcej 20-latków, a jest to poważna choroba zwyrodnieniowa stawów, uznawana przez WHO za schorzenie cywilizacyjne” – komentuje dr Rafał Mikusek.

Tymczasem zaledwie 17 proc. Polaków sądzi, że ból układu ruchu może być objawem poważnej choroby, która wymaga specjalistycznego leczenia. Przy pojawiających się dolegliwościach zawsze warto udać się na konsultację do specjalisty, a czasem jest to wręcz konieczne. „Chroniczny, silny lub nagły ból połączony z utratą sprawności ruchowej, szczególnie z towarzyszącą gorączką, utratą masy ciała, zasinieniem czy obrzękiem powinien być przesłanką do jak najszybszej wizyty u specjalisty ortopedy lub reumatologa” – radzi dr Mikusek. „Warto jednak mieć świadomość, że nawet niewinne z pozoru symptomy, takie jak obrzęki stawu lub kilku stawów, sztywność czy trwające kilka tygodni objawy bólowe mogą być oznaką poważnego, uciążliwego schorzenia, np. choroby zwyrodnieniowej stawów czy reumatoidalnego zapalenia stawów” – dodaje ortopeda ze Szpitala Centrum.

O czym należy pamiętać, aby jak najdłużej utrzymać sprawny układ ruchu?

1. Pilnuj prawidłowej postawy ciała.
2. Zachowuj odpowiednią higienę pracy – rób przerwy pracując przy komputerze.
3. Staraj się nie dźwigać ciężkich przedmiotów, a ciężar rozkładać symetrycznie na obie strony ciała.
4. Noś wygodne, odpowiednio dopasowane obuwie.
5. Podejmuj regularną aktywność fizyczną o umiarkowanym natężeniu.
6. Pamiętaj o rozgrzewce przed ćwiczeniami oraz rozciąganiu i regeneracji po ich zakończeniu.
7. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
8. Przestrzegaj zasad zdrowego odżywiania.
9. Zadbaj o prawidłowy materac do spania.
10. Odwiedź specjalistę, gdy wystąpią niepokojące objawy.

Czy wiesz, że...

- aż 75 proc. Polaków przyznaje, że od czasu do czasu odczuwa ból mięśni, kości lub stawów
- tylko 10 proc. umawia się na wizytę do lekarza, gdy ból związany z układem ruchu nie ustępuje przez kilka dni
- 25 proc. kobiet i 20 proc. mężczyzn skarża się na bóle pleców – jest to najczęstsza dolegliwość zdrowotna Polaków
- 11 proc. Polaków cierpi na zapalenie kości i stawów
- 13,6 proc. dni absencji chorobowej w 2012 r. wynikało z chorób układu kostno-stawowego
- WHO uznało artrozę za chorobę cywilizacyjną

Źródło: badanie PBS, dane GUS, dane ZUS.

Informacja o badaniu PBS

Badanie „Dolegliwości układu ruchu” zostało przeprowadzone przez PBS na zlecenie ENEL-MED w ramach badania Omnibus, na reprezentatywnej próbie Polaków aktywnych zawodowo, w wieku

Dodatkowych informacji udzielają pracownicy biura prasowego:

<http://biuro-prasowe.enel.pl/kontakt>

18 – 55 lat. Badanie zostało zrealizowane metodą wywiadów bezpośrednich CAPI w dniach 20 – 22.09.2013 r.

Konsultacja eksperta:

lek. med. Rafał Mikusek – specjalista ortopedii i traumatologii ze Szpitala Centrum ENEL-MED. Ekspert medycyny sportowej, członek Polskiego Towarzystwa Ortopedycznego i Traumatologicznego oraz Polskiego Towarzystwa Chirurgii Artroskopowej. Swoje kwalifikacje podnosi podczas licznych polskich oraz zagranicznych szkoleń i konferencji.

Informacje o firmie:

Centrum Medyczne ENEL-MED S.A. (www.enel.pl) istnieje od 1993 roku. Od 2011 r. jest spółką notowaną na Giełdzie Papierów Wartościowych. ENEL-MED oferuje pełną obsługę medyczną, prowadzi pacjenta od konsultacji, przez diagnostykę, hospitalizację, operację, aż po rehabilitację - czyli przez cały zamknięty cykl leczenia.

Na ogólnopolską sieć medyczną ENEL-MED składają się **wieloprofilowe oddziały własne**, zlokalizowane w Warszawie (Atrium, Arkadia, Blue City, Domaniewska, Puławska, Zacisze), Gdańsku (Grunwaldzka), Łodzi (Manufaktura), Krakowie (Galeria Krakowska), Poznaniu (Kupiec Poznański) i Wrocławiu (Arkady Wrocławskie), **pięć specjalistycznych przychodni przyzakładowych** (Sonoco w Łodzi, Philips w Pile, NBP i Millennium w Warszawie, LG Display Poland w Tarnobrzskiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej Biskupice Podgórne, Podstrefie Wrocław-Kobierzyce) oraz **dwa szpitale w Warszawie** - wielospecjalistyczny Szpital Zacisze, funkcjonujący od 1998 r. i otwarty w 2012 r. Szpital Centrum, gdzie wybitni lekarze operatorzy przeprowadzają innowacyjne zabiegi z zakresu ortopedii, neurochirurgii i chirurgii ręki. Ogólnopolska sieć medyczna ENEL-MED obejmuje również **oddziały i pracownie diagnostyczne** (Bielany, Oddział Centrum i Zacisze w Warszawie, Lublin, Łomża, Mielec, Poznań, Wołomin, Konin, Gdańsk) oraz ponad 1100 placówek partnerskich w całej Polsce.

Centrum zatrudnia wybitnych **lekarzy w prawie 60 specjalnościach**, m.in. ginekologów, kardiologów, ortopedów, neurologów, okulistów, pediatrów oraz psychologów. Kompleksowa oferta wieloprofilowych oddziałów obejmuje badania laboratoryjne, szeroki zakres badań USG, EKG, pracownie RTG, drobne zabiegi chirurgiczne i dermatologiczne. ENEL-MED świadczy też kompleksowe usługi dla dzieci i dorosłych w zakresie **stomatologii zachowawczej, protetyki i chirurgii**. Ma na koncie liczne wyróżnienia za osiągnięcia implantologiczne. Świetnie wyposażone **oddziały rehabilitacji** umożliwiają przeprowadzenie leczenia rehabilitacyjnego we wszelkich schorzeniach narządu ruchu o charakterze przeciążeniowym lub przewlekłym. Prestiżowy **Program 24h dla zdrowia** pozwala na kompleksową ocenę stanu zdrowia w jeden dzień.

ENEL-MED posiada w ofercie **produkty zarówno dla klientów korporacyjnych** – system abonamentowej opieki medycznej dla firm Enel-Care, jak i **klientów indywidualnych** – program komercyjnych ubezpieczeń zdrowotnych medi-care, który realizowany jest wspólnie z InterRisk S.A. Vienna Insurance Group. Zespół ENEL-MED liczy obecnie ok. 2000 osób, w tym ok. 1000 lekarzy i ok. 500 pracowników personelu medycznego nielekarskiego. Z usług ENEL-MED korzysta ponad 300 tys. pacjentów. W ramach programu Enel-Care, Centrum obsługuje pracowników ok. 1500 firm.

W 2004 roku Centrum uzyskało **Certyfikat Systemu Zarządzania Jakością** zgodnie z wymogami normy ISO 9001:2000, a re-certyfikacja przeprowadzona w styczniu 2010 roku zakończyła się rekomendacją do wydania certyfikatu na zgodność z normą ISO 9001:2008. W 2013 r. ENEL-MED otrzymał tytuł **DOBRA MARKA 2013 – Jakość, Zaufanie, Renoma** w kategorii Opieka medyczna dla firm, przyznawany przez redakcję Biznes Trendy w Rzeczpospolitej i Forum Biznesu w Dzienniku Gazecie Prawnej najbardziej rozwojowym i najbardziej rokującym markom na rynku polskim.

Dodatkowych informacji udzielają pracownicy biura prasowego:

<http://biuro-prasowe.enel.pl/kontakt>