

# De ce ne dor articulațiile când este frig și mai ales, cum ne tratăm eficient?



Pe măsură ce zilele devin tot mai reci și mai scurte, mulți dintre noi simțim cum frigul ne pătrunde în oase, iar articulațiile parcă devin mai rigide și dureroase. Pentru unii, aceste dureri sunt doar un mic disconfort, dar pentru alții ajung să fie un obstacol zilnic, care le afectează activitățile simple din timpul zilei. Să ridici o cană de ceai fierbinte, să urci scările sau chiar să îți îmbraci hainele groase devin lucruri greoaie când articulațiile sunt sensibile.

## De unde vine durerea?

De ce dor articulațiile mai mult în sezonul rece? În general, există câteva cauze comune care explică de ce articulațiile par să fie mai sensibile la frig. Cele mai frecvente sunt: scăderea temperaturii care provoacă contractarea vaselor de sânge, ceea ce reduce circulația la nivelul articulațiilor și al țesuturilor moi din jurul lor, lucru care duce la rigiditate și senzația de durere, creșterea presiunii atmosferice care poate afecta fluidele din articulații, provocând o presiune suplimentară asupra acestora și scăderea activității fizice, des întâlnită în lunile de iarnă cu efect de rigiditate și sensibilitate crescută.

## Cum redobândim confortul?

Din fericire, există câteva soluții simple și natu-

rale, pe care le putem încerca acasă pentru a ne ușura durerile articulare și a ne bucura de fiecare zi, chiar și atunci când afară este ger. Mișcarea zilnică, de exemplu, chiar și într-o formă ușoară, ajută la menținerea articulațiilor flexibile și a mușchilor puternici. Iată câteva exerciții blânde și eficiente!

### 1. Încălzirea generală a corpului

Înainte de orice exercițiu trebuie să ne încălzim corpul pentru a crește circulația și a pregăti articulațiile. Astfel, începem cu câteva mișcări lente și circulare ale umerilor, brațelor și genunchilor pe care le efectuăm timp de 5-10 minute.

### 2. Rotiri de glezne și încheieturi

Abia după încălzire, trecem la exercițiile propriu-zise. Stând pe



## Sfaturi pentru a ne încălzi corect articulațiile

Pentru a preveni și diminua durerile, menținem o temperatură confortabilă a corpului și aplicăm câteva metode de încălzire a articulațiilor:

- Purtăm îmbrăcăminte caldă și adaptată sezonului.
- Ne protejăm articulațiile sensibile (genunchii, coatele, umerii) cu haine din materiale care mențin căldura corpului. Folosim colanți termici sau șosete groase pentru articulațiile picioarelor.
- Punem comprese calde - aplicăm o compresă caldă pe zonele dureroase timp de 10-15 minute. Căldura relaxează mușchii și îmbunătățește circulația.
- Facem băi calde - o baie caldă ne relaxează articulațiile și ne reduce durerea. Putem adăuga și săruri bogate în magneziu. Ele ajută la relaxarea musculară.
- Folosim uleiuri esențiale - ne facem masaj cu uleiuri esențiale de mentă, lavandă sau rozmarin pe care le amestecăm cu un ulei de bază cum ar fi, cel de cocos sau de migdale și aplicăm prin mișcări ușoare.

un scaun, rotim gleznelor de câteva ori în ambele sensuri pentru a reduce rigiditatea. La fel pu-

tem face și pentru încheieturile mâinilor. Aceste exerciții simple ajută la îmbunătățirea circulației

## Stilul de viață și alimentația

Menținerea unui stil de viață activ, chiar și pe timpul iernii, asociat cu o dietă echilibrată, sunt esențiale pentru sănătatea articulațiilor noastre în toată această perioadă.

Specialiștii ne recomandă să consumăm alimente bogate în Omega-3 cum ar fi somon, semințe de in, nuci, alimente care conțin vitamina C, în special citricele și kiwi, dar și produsele în compoziția cărora intră



cantități importante de calciu. Astfel, lactatele și derivatele din lactate precum și legumele verzi nu trebuie să ne lipsească din alimentație în sezonul rece. Acestea contribuie la sănătatea cartilajelor și a țesuturilor din jurul articulațiilor.

sanguine în articulații.

### 3. Întinderi pentru șolduri și genunchi

Din poziția șezândă, întindem piciorul înainte și tragem ușor de vârfuri spre noi, menținând poziția 10-15 secunde pentru fiecare picior. Acest exercițiu menține flexibilitatea genunchilor și șoldurilor, articulații esențiale pentru mobilitate.

### 4. Exerciții pentru degete și încheieturi

Întindem degetele de la mâini și apoi le strângem în pumn, repetând mișcarea de 10-15 ori. Aceste mișcări ne sunt utile mai ales dacă avem dureri la nivelul mâinilor, din cauza frigului.

### 5. Yoga și pilates

Exercițiile de yoga și pilates, în special cele care se concentrează pe mișcări

lente și întinderi, ne pot ajuta la întărirea mușchilor din jurul articulațiilor și la îmbunătățirea flexibilității. Putem încerca poziții simple, cum ar fi pisică-vacă (cat-cow) pentru spatelui și articulațiile coloanei. Poziția pisică-vacă este un exercițiu simplu care se face în patru labe, cu palmele și genunchii pe podea. Alternăm între arcuirea spatelui în jos, ridicând capul și pieptul spre tavan (poziția "vacă"), și rotunjirea spatelui în sus, lăsând bărbia spre piept (poziția "pisică"). Acest exercițiu ușurează tensiunea din coloana vertebrală, crește flexibilitatea și reduce durerile articulare din zona spatelui.

