**Nie daj się kontuzjom! Czyli jak szybko i skutecznie wrócić do aktywności fizycznej po urazie**

**Sezon sportów letnich i wszelkiej aktywności ruchowej na świeżym powietrzu ruszył pełną parą. Wraz z nimi niestety pojawią się kontuzje. Bieganie, rower czy rolki to najpopularniejsze formy spędzania wolnego czasu, jakie można zauważyć na ulicach miast. Jak dobrze nie bylibyśmy przygotowani do wysiłku fizycznego, kontuzje mogą się przytrafić każdemu.**

**Ruszaj się dla zdrowia!**

O tym, że regularna aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia oraz dobrze wpływa na nasze samopoczucie nie trzeba nikogo przekonywać. Jej zalet jest mnóstwo. Jesteśmy zdrowsi, silniejsi, bardziej sprawni oraz szczęśliwsi. Systematyczny aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zachorowań na choroby układu sercowo-naczyniowego, obniża ciśnienie krwi, obniża poziom cukru we krwi, zapobiega osteoporozie, wzmacnia odporność oraz reguluje przemianę materii. Dzięki niej możemy cieszyć się zdrowiem i wymarzoną sylwetką. To nie wszystko. Spędzając czas aktywnie zwiększamy wydajność naszego umysłu oraz rozładowujemy stres i lepiej śpimy. Zyskujemy również satysfakcję i uczucie radości. Wydzielane podczas wysiłku fizycznego hormony szczęścia to znakomity antydepresant! Pozytywnych aspektów jest wiele.

**Uważaj na kontuzje!**

Niestety aktywność fizyczna nie jest wolna od negatywnych stron, jakimi są kontuzje. Narażony jest na nie każdy. Chwila nieuwagi naszej lub innych osób może spowodować nieszczęśliwy upadek, nieprawidłowa technika ruchu lub zbyt duża intensywność wysiłku – uraz. Bez względu na okoliczności i nasz stopień zaawansowania możemy ulec kontuzji, która wykluczy nas z możliwości uprawnia swoich ulubionych dyscyplin na długi czas, a nawet może utrudnić codzienne funkcjonowanie. Kolano biegacza, ostrogi piętowe, uszkodzenie chrząstki stawowej, zapalenia mięśni lub stawów – to przykładowe dolegliwości, które mogą być wynikiem przeciążeń lub urazu mechanicznego. Łączy je jedno: ból i trudności w codziennych czynnościach. Na szczęście z pomocą przychodzą nowoczesne technologie medyczne, dzięki którym możemy znacznie szybciej wrócić do pełni sprawności po kontuzji.

**Wróć szybko do pełni sprawności!**

Płytki krwi są naturalnie występującym składnikiem krwi i wraz z uwalnianymi czynnikami wzrostu odgrywają one ważną rolę w procesie gojenia i regeneracji. Dlatego są one tak ważne w przypadku wszelkich urazów. Stymulują migrację komórek do miejsca, w którym nastąpiło uszkodzenie i powodują ich namnażanie i różnicowanie – słowem odbudowę tego, co uległo zniszczeniu. Obecnie jedną z najskuteczniejszych i najbardziej innowacyjnych terapii, wykorzystującą ten autologiczny materiał pacjenta, jest terapia osoczem bogatopłytkowym. Osocze bogatopłytkowe jest wysoko stężonym koncentratem, uzyskiwanym poprzez odwirowanie pobranej od pacjenta krwi. Tak przygotowany preparat wstrzykuje się w miejsce, które uległo uszkodzeniu, by przyspieszyć jego regenerację i zwiększyć skuteczność leczenia. Proces gojenia następuje zdecydowanie szybciej co pozwala na wcześniejszy powrót do zdrowia i aktywności. Poza tym tego typu terapia jest mało inwazyjna i wyklucza ryzyko wystąpienia reakcji alergicznych. Obecnie najsilniejszy koncentrat osocza bogatopłytkowego pozyskiwany jest przy zastosowaniu nowoczesnego separatora Angel System™.

Minimalizacja biernego trybu życia na rzecz aktywnego przynosi wiele korzyści. Oczywiście, kontuzja może się przytrafić, jednak nie powinno to nas zniechęcać. Zwłaszcza, że możliwości, jakie daje dziś medycyna sportowa i regeneracyjna pozwalają na szybki i bezpieczny powrót do pełni sił.

Dowiedz się więcej o terapii osoczem bogatopłytkowym i Angel System™: <http://ko-mac.pl>