

# VID

www.morelaokulisti.si

&

# SLUŠ

04

FEBRUAR 2012



## MANCA KOŠIR Dosledna pri preventivnih pregledih oči.

Prva desetka  
Morela okulistov

Premagajmo strahove  
pred laserskimi žarki

 *Morela*



# VISOKA UMETNOST

*In kako stvari vidite vi?*



*Vabljeni v našo optiko  
na Dalmatinovi 2 v Ljubljani.*

Iste stvari vidimo drugače.



MOOP | Morela

www.morela.si

## Uvodnik



### Okrogli jubilej laserskih operacij

To številko posvečamo deseti obletnici začetka izvajanja laserskih operacij za odpravo dioptrije v našem centru. V tem času se je zgodilo mnogo stvari, a najpomembnejše je, da smo do boljšega vida pomagali že več tisoč pacientom. S stalnim izobraževanjem in vlaganjem v nove tehnologije smo uspešno sledili hitremu razvoju očesne refraktivne kirurgije. Ponosni smo na sodobne prostore in tehnološko opremljenost našega centra, ki se lahko primerja z najuglednejšimi centri v tujini. Ponosni pa smo tudi na mednarodno strokovno srečanje »Ljubljana refractive surgery meeting« (letos ga organiziramo že petič), kjer uresničujemo svojo zavezo k širjenju in izmenjavi strokovnih znanj s področja očesne refraktivne kirurgije.

Mag. Kristina Mikek,  
dr. med., spec. oftalmologije

IZDAJATELJA:  
Morela okulisti d.o.o. in  
Artros d.o.o.

ODGOVORNA UREDNICA:  
Damjana Franetič  
dfranetic@morelaokulisti.si

IZVRŠNA UREDNICA:  
Urša Henigman  
ursa.henigman@p-m.si

IDEJNA IN  
OBLIKOVNA ZASNOVA TER  
UREDNIŠTVO IN PRODUKCIJA:  
PM, poslovni mediji d.o.o.  
www.p-m.si

TISK:  
Špes, Novo mesto

DATUM NATISA:  
Februar 2012

NAKLADA:  
12.000 izvodov

ŠTEVILKA:  
4/2012

CENTER ZA OČESNO  
REFRAKTIVNO KIRURGIJO  
MORELA OKULISTI JE  
Z NAMENOM ZAGOTAVLJANJA  
NAJVIŠJIH STANDARDOV  
KAKOVOSTI PRIDOBIL  
CERTIFIKAT ISO 9001:2000.



## Vsebina

# 12

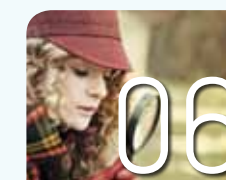
GLEJTE  
IN UJEMITE  
POGLEDE



# 12

**MANCA KOŠIR**

Dosledna pri preventivnih pregledih oči.



# 06

KO BRANJE  
POSTANE IZZIV



# 11

OČISTIMO  
OČESNE  
ROLETE



# 18

PREMAGAJMO  
STRAHOVE PRED  
LASERSKIMI ŽARKI

# 04

NAŠA PRVA  
DESETKA

# 16

ZABRIŠANE  
SLEDI ČASA

# 20

ZGLED V TUJI  
STROKOVNI JAVNOSTI

# 22

STOP!  
ODMOR ZA OČI

### KJE NAS NAJDETE

Morela okulisti, Tehnološki park 21, 1000 Ljubljana-Brdo  
telefon: (01) 51 02 340, e-pošta: info@morelaokulisti.si, spletna stran: www.morelaokulisti.si



# Naša prva desetka



Mag. Kristina Mikek, dr. med., spec. oftalmologije

Letos mineva deset let, odkar smo se odločili, da odpremo ambulanto Morela oku-  
listi, družinsko podjetje, kjer bova delali mama in hči. Od prvih dni do današnje  
oftalmološke klinike je bilo narejenih veliko korakov, spomini na začetke pa so še  
živi.

Dr. Vesna Morela je bila v svoji karieri  
dolgoletna predstojnica očesnega od-  
delka v Novem mestu, dokler se nismo  
po pogovorih v družinskem krogu odlo-  
čili, da njene dolgoletne izkušnje in do-  
bro ime nadgradimo v lastni režiji. Ob

naše prostore v Tehnološkem parku na  
Brdu v Ljubljani.

## Poudarek na strokovnosti

Poleg dela smo vedno veliko časa in  
energije vlagali v strokovno izobraževa-

jujemo še z mednarodnim standardom  
kakovosti JCI (Joint commission inter-  
national), ki je posebej prilagojen za  
zdravstveno dejavnost. Tega namera-  
vamo pridobiti v tem letu, nanj pa se  
pripravljamo že več kot pol leta.

ri rek ne pravi zaman, da se dober glas  
širi v deveto vas. Da si zaupamo, smo  
dokazali tudi z operacijami na naših dru-  
žinskih članih, ki so svoje zadovoljstvo s  
tem, da vidijo brez očal, prenašali na-  
prej. Tako je dr. Morela pred leti najprej  
operirala mojega moža Martina, letos  
pa sem sama opravila lasersko korekcijo  
dioptrije mojemu bratu in njegovi ženi,  
ki sta med božičnimi prazniki prišla na  
dopust iz ZDA, kjer sicer živita. Lastne-  
ga brata ni bilo lahko operirati, vendar  
sem med operacijo, tako kot vedno, vse  
izključila, se »priklopila« v operacijski  
protokol in poseg opravila tako, kot je  
treba. Na koncu smo bili vsi zadovoljni  
in moram priznati, da mi je ta dogodek  
med prazniki pomenil največje darilo za  
desetletnico delovanja naše ambulante.

## Največ operacij sive mreže

V našem repertoarju operacij prevladujejo  
operacije sive mreže, operacije z vstavitvi-  
jo znotrajčesne leče za odpravo dioptrije  
ali za hkratno odpravo starostne daljno-

vidnosti, opravljamo tudi okuloplastične  
(in lepotne) operacije. Naj pomembnejše  
za nas pa so še vedno laserske refraktivne  
operacije, zaradi njih je naša ambulanta  
pravzaprav sploh ugledala luč sveta.



Letos bomo že petič  
organizirali mednarodni  
strokovni kongres  
"Ljubljana refractive  
surgery meeting".

Vseskozi želimo biti v koraku  
z novo tehnologijo, novimi  
posegi in operacijami.



sebi je zbrala ljudi, ki so bili pripravljene  
pošteno in dobro delati, in tako smo

Da si zaupamo, smo  
dokazali tudi z operacijami na  
naših družinskih članih.

odprli vrata naše prve oftalmološke  
ambulante. Ta je bila najprej v Domžal-  
lah, nato smo bili najemniki v Dravljah  
v Ljubljani, zdaj pa smo zelo ponosni na

nje. Vseskozi namreč želimo biti v kora-  
ku z novo tehnologijo, novimi posegi in  
operacijami. Redno sodelujemo s soro-  
dnimi refraktivnimi centri po svetu – na  
primer s centri v Atenah, Regensburgu,  
Padovi, Zürichu, Zagrebu, in nemalo-  
krat izmenjujemo izkušnje v korist na-  
ših bolnikov.

Da smo lahko strokovni, moramo biti  
tudi kar najbolje organizirani, zato smo  
kot prva oftalmološka ambulanta v letu  
2005 pridobili certifikat kakovosti SI  
2001:900, zdaj pa svoje delo nadgra-

## Zadovoljstvo gre od ust do ust

Če pomislim, koliko pregledov in ope-  
racij smo že opravili v teh letih, natanč-  
ne številke pravzaprav ne vem. Nema-  
lokrat se spomnimo, kako smo začeli z  
eno do dvema operacijama na teden,  
ki smo jih opravljali le za samoplačnike,  
saj na koncesijo nismo operirali.

Vsekakor nam je precej bolj kot same  
številke pomembna kakovost; da so  
bolniki, ki zapustijo našo ambulanto ali  
operacijsko dvorano, zadovoljni. Ker sta-





# Ko branje postane izziv



Mag. Kristina Mikek, dr. med., spec. oftalmologije

Da se staramo, nas opozorijo tudi oči, ko naenkrat na blizu ne vidimo več dobro in za branje potrebujemo očala. Z leti, predvsem po štiridesetem, postaja očesna leča vedno bolj toga, njena oblika in lomnost za svetlobo pa se vse teže prilagajata.



Zdravnik nam postavi diagnozo starostna daljnovidnost ali prezbiopija. Pri tem pa ni toliko pomembno, koliko si star, pomembnejše je, kako si star. Težave, ki so posledica starostne daljnovidnosti, se najpogosteje odpravljajo s predpisom očal za bližino, če hkrati nimamo dioptrije za daljavo. Če nosimo očala za daljavo, pa se predpišejo bifokalna ali multifokalna očala, lahko tudi kontaktne leče.

Starostno dioptrijo lahko odpravimo tudi s kirurško metodo. Pri zdravem očesu, kjer naravna leča še ni zamotnjena, lahko uporabimo tehnike, kot sta konduktivna keratoplastika ali laserska termalna keratoplastika. Glavna slabost teh posegov je, da z njimi dosežemo le prehodno izboljšanje prezbiopije, stopnja izboljšanja pa je precej nepredvidljiva. Omenjeni posegi se izvajajo le na enem očesu, kar bolniku omogoči monovid na bližino.

## Novost: multifokalne leče

Multifokalne leče so se sprva uporabljale le pri bolnikih s sivo mrežno. Zaradi izjemne uspešnosti pa se je indikacija za te leče precej razširila. Tako jih danes uporabljamo tudi pri bolnikih s starostno daljnovi-

■ Bolniki, ki so že bili operirani, pravijo, da lahko brez težav berejo knjigo, uporabljajo računalnik, vozijo avtomobil in se športno udeležujejo brez uporabe očal ■

dnostjo, ki imajo starostno spremenjeno naravno očesno lečo in želijo biti neodvisni od očal za branje. Primernejši

■ Multifokalne leče uporabljamo tudi pri bolnikih s starostno daljnovidnostjo, ki želijo biti neodvisni od očal za branje. ■

so bolniki, ki že nosijo očala za daljavo, bodisi kratkovidni ali daljnovidni.

## Pred odločitvijo nujen pogovor

Pred vstavitvijo multifokalne leče mora zdravnik opraviti podroben predoperativni pregled oči in pogovor z bolnikom. Tisti, pri katerih se kažejo bolezenske spremembe na očesnem ozadju (starostna degeneracija rumene pege, druge bolezenske spremembe v rumeni pegi, diabetična retinopatija, boleznine mrežnice zaradi zapore žil), namreč za poseg niso primerni, prav tako niso primerni bolniki z napredovano obliko zelene mrežnice (glaukoma) ali boleznimi, ki prizadenejo roženico.

Bistveno pri odločitvi za vstavev multifokalne leče je razumevanje bolnikovih vsakodnevnih potreb in pričakovanj glede vida. Enako pomembno je tudi, da bolnik razume, v kakšnih pogojih te leče omogočajo dober vid ter kakšne so njihove slabosti in omejitve.

## Po operaciji večina brez očal

Prek 80 odstotkov bolnikov je po vstavitvi takšne leče v obe oči povsem neodvisnih od očal. Bolniki, ki so že bili operirani, pravijo, da lahko brez težav berejo knjigo, uporabljajo računalnik, vozijo avtomobil, tako podnevi kot tudi ponoči, in se športno udeležujejo brez uporabe očal. Kljub dobri rezultatu pa nekateri, predvsem zaradi narave svojega dela ali poklica, po vstavitvi takšnih leč potrebujejo očala za zelo oster bližinski vid ali v razmerah slabše osvetlitve.

V obdobju po operaciji se mora bolnik na vstavljenemu multifokalno lečo navaditi in se prilagoditi. Naučiti se mora gledati tako na daljavo kot tudi

na bližino. To lahko traja tudi do nekaj tednov ali mesecev. Dokončni rezultat vstavljenih multifokalnih leč je opazen šele po operaciji na obeh očesih, saj se šele takrat vid ustrezno prilagodi.

Če bi želeli postati prejemnik brezplačne revije Vid & Gib, v kateri so zanesljive in uporabne informacije o zdravju oči in gibal, nam pošljite spodnji obrazec.

Da, želel(a) bi prejemati brezplačno revijo Vid & Gib.

Ime, priimek

Naslov

Poštna številka in kraj

E-naslov

Obrazec pošljite na:  
Artros, center za ortopedijo in športne poškodbe  
Tehnološki park 21  
1000 Ljubljana

Podatke lahko pošljete tudi po e-pošti na [info@morelaokulisti.si](mailto:info@morelaokulisti.si).

ARTROS  
center za ortopedijo in športne poškodbe

Morela



Urša Henigman

Publicistka, ženska tisočerih zanimanj, dejavna na najrazličnejših področjih življenja, se je v vse, kar čuti v srcu, pripravljena spustiti z vsem svojim bitjem. Ni pa se pripravljena prepustiti naključju, ko gre za očesno bolezen, ki jo imajo v družini.

# Manca Košir

Foto: Mateja Jordović Potočnik

Dr. Vesno Morela je Manca Košir prvič srečala pred 20 leti in ta jo je takoj osvojila, tako s človeškega kot s strokovnega vidika. Najprej je postala njena zdravnica, kmalu pa tudi zdravnica Mančine mame, kateri je operirala sivo mreno, in brata, ki mu je Manca natančen okulističen pregled oči podarila kar za rojstni dan.

## Glavkom v družini

Manca je glede oči zelo previdna. V družinskem deblu imajo namreč bolezen glavkom - zaradi nje je oslepela njena babica - in ne želi, da bi se kaj podobnega pripetilo tudi njej. Hodi na preventivne preglede, na redna merjenja očesnega tlaka, in tako sproti odžene vse morebitne skrbi, dvome in nepotrebne strahove. Ti pogosto povzročijo več škode kot obolenje samo, je prepričana Manca, in zato še toliko bolj ceni pripravljenost obeh zdravnic, že omenjene dr. Vesne Morela in njene hčerke dr. Kristine Mikek, za njuno pomoč. Ravno pred kratkim, ko ji je odstopila steklovina, je bila zelo hvaležna, da je lahko samo poklicala v ordinacijo, še isti dan opravila pregled in bila, ko je zvedela, da je vse v redu, spet mirna. Obema zdravnicama zaupa in pravi, da že ta občutek zaupanja dobro vpliva na njene oči. Zato ne preseneča dejstvo, da Morela Okuliste priporoči vsakomur. Nekoč je tja poslala celo znanstvenika iz ZDA, ki je v paniki potreboval najboljšega okulista v Sloveniji. Nad opravljenim pregledom je bil tako navdušen (čeprav je sicer navajen najbolj priznanih ameriških okulistov), da jih je menda kasneje obiskal še nekajkrat.

## Slava letnim časom

Dolgoletno poznanstvo in medsebojno zaupanje med Manco in njenima zdravnicama je rodilo še eno, drugačno sodelovanje. V MOOP Morela optiki so jeseni začeli serijo bralnih večerov. Na prvem, ki so ga poimenovali »Slavimo jesen«, je Dobra vila Maja predstavila svojo novo knjigo Čarobnost življenja, ki nas spodbuja, da življenje živimo odprto, z zaupanjem, modrostjo in vero, da je mogoče uresničiti vse svoje sanje. V optiki so se pretakale blage, tople in prijazne energije, nad čarobnim večerom pa so bile navdušene tudi udeleženke. Sledili bodo še trije takšni večeri,

vsak pa bo namenjen čaščenju novega letnega časa. Manco velikokrat povezujemo s knjigami, vendar pravi, da od njih ni odvisna. Je pa odvisna od samote in tišine in ravno s knjigami najde način, kako je sama s seboj in sama v sebi. Prepričana je, da ni res, da mi beremo knjige, ampak da knjige berejo nas.

## Vedno v akciji

Navajeni smo že, da je Manca vedno dejavna in da ji energije za nove izzive nikoli ne zmanjka. V tem trenutku najbolj sveža je njena funkcija predsednice Gibanja za trajnostni razvoj, ki je s svojo sestro, politično stranko TRS, kandidiralo tudi na zadnjih volitvah. Manca verjame, da v teh časih ni več važno, kaj nekdo govori, ker tako ali tako vse politične stranke govorijo isto, ampak kdo govori. Prepričana je, da zdaj v prvi vrsti potrebujemo verodostojne ljudi, ki to, kar govorijo, tudi sami živijo. Sicer pa Manco vsak teden lahko najdemo v hiši hospic, kjer pomaga hudo bolnim in umirajočim. Pravi, da se ob tem počuti v privilegiranem položaju, ker zre v oči ljudem brez mask in vlog ter tako vidi, spoznava in čuti čisto resnico. Je tudi ambasadorica šolskih eko vrtov, ker verjame, da bi vsi otroci morali spoznati, kako dragoceno je pridelovati hrano, zelo jo veselijo študijski krožki Beremo z Manco Košir ...

☛ Glede oči je zelo previdna. V družinskem deblu imajo namreč bolezen glavkom - zaradi nje je oslepela njena babica - in ne želi, da bi se kaj podobnega pripetilo tudi njej. ☛

Veliko stvari zanima Manco Košir in zagotovo nas bo še dolgo opozarjala na to, kaj je v življenju res pomembno. Kajti kot pravi sama, z modrostjo, ki jo je dobila v zorenju, je dojela, da iz perspektive večje slike naši problemi postanejo mikroskopsko majhni. Da je naše življenje kot piščetec - danes smo, jutri nas ni več - vseeno pa trajamo večno. In to se ji zdi največji čudež, največja skrivnost in največja milost življenja.



### Ustavimo bolezen roženice!

Keratokonus, bolezen roženice, se ponavadi razvije v najstniških letih. Praviloma se pojavi na obeh očesih, čeprav običajno na enem bolj izrazito kot na drugem. Gre za izolirano bolezen neznanega vzroka. Obstaja več raziskav, ki poudarjajo, da je vzrok genetska sprememba, ki povzroči, da se neka sestavina v roženici nepravilno izloča, roženica pa je posledično manj trdna in se na nekem delu izboči. Rezultat izbočenja roženice sta nepravilen astigmatizem in kratkovidnost. Zato bolniki slabo vidijo, ko bolezen napreduje, pa se vid še poslabšuje.

Že nekaj let za zdravljenje keratokonusa uporabljamo metodo roženični »cross-linking«. Ta se izvaja tako, da roženico z vitaminom riboflavinom in delovanjem UV-žarkov naredimo bolj trdno. S tem bolezenske spremembe v roženici ustavimo, ne pa tudi pozdravimo. V nekaterih primerih lahko minimalno izboljšamo vid. Novost pri tem zdravljenju je v zadnjem času kombiniranje roženičnega »cross-linkinga« z lasersko korekcijo dioptrije – torej korekcijo kratkovidnosti in astigmatizma. Tako lahko poleg ustavitve napredovanja bolezni roženico naredimo bolj regularno in s tem izboljšamo vid. Žal je to mogoče narediti le v primerih, kjer bolezen ne napreduje, kjer prizadetost zaradi kratkovidnosti in astigmatizma ni prevelika in kjer je roženica še dovolj debela.



### Čarobni četrtki

V MOOP | Morela optiki na Dalmatinovi v Ljubljani smo se odločili, da bomo skupaj z Manco Košir v vsakem letnem času pripravili večer z eno od njenih gostij in se skupaj veselili obdobja, ki nas čaka. Tako smo se najprej veselili prihoda jeseni, in sicer v družbi Dobre vile Maje in njene knjige Čarobnost življenja. V večeru z obilo smeha in modrih nasvetov nam je najbolj ostal v spominu tale Majin moto: »Življenje je lahko pravljica, od nas samih pa je odvisno, ali bo ta pravljica imela srečen konec.«

Decembra, še pred prihodom vseh treh dobrih mož, pa smo v MOOP gostili Vlasto Nussdorfer, višjo državno tožilko, predsednico društva Beli obroč, ambasadorico prostovoljstva, avtorico številnih knjig o življenju, vrednotah in modrosti. V toplem večeru, polnem zanimivih Vlastinih zgodb, ki so se nas dotaknile, nas nekatere tudi nasmejale, pa smo dobili tudi nekaj idej za obdarovanje tistih, ki darila resnično potrebujejo. Ena od zamisli so bila tudi posebna darilca – KRILCA (www.krilca.si). Kmalu se bomo veselili prihoda pomladi, katero gostjo ali gosta nam bo takrat pripeljala Manca, pa se bomo pustili presenetiti.

### Prvi posvetovalni obisk podarimo

V očesni ambulanti Morela okulisti smo kot eno od novosti estetske dejavnosti v okviru nadstandardnih storitev vpeljali tudi tehniko glajenja gubic okrog oči, pri kateri uporabljamo botoks in hialuronska polnila. Omenjena tehnika v svetovnem merilu velja za najpogostejši estetski poseg in dokazano najbolj učinkovit način odprave obraznih gub. Preden se odločimo za estetski poseg, naj si bo zaradi želje po mladostnem videzu ali zaradi odpravljanja pomanjkljivosti, moramo razumeti postopek in učinke botoksa, hialuronskih polnil ter morebitne stranske učinke. Zato je smiseln predhodni posvet z zdravnikom specialistom, ki pacienta pregleda, oceni primernost kože za terapijo z omenjenimi izdelki in se z njim pogovori o njegovih željah in potrebah.

Če o tehniki pomlajevanja obraza želite izvedeti več, nam sporočite na info@morelaokulisti.si ali pa nas pokličite na (01) 510 23 40. Uredili vam bomo termin za brezplačni posvetovalni obisk pri zdravniku specialistu, s katerim se boste lahko dogovorili za testno, brezplačno enkratno aplikacijo botoksa ali polnila v gube okrog oči.

# Očistimo očesne rolete



Mag. Kristina Mikek, dr. med., spec. oftalmologije

V ambulanti se velikokrat srečamo z bolniki s pordelimi očmi, ki ne znajo natančno razložiti, kakšne težave imajo. Običajno potarnajo, kako jih oči pečejo, srbijo, počutijo se, kot bi imeli nekaj v očesu. Najpogostejši vzrok za te in podobne težave so suhe oči, na drugem mestu pa so boleznivi vek. Gre za nepravilno površino robov vek, pordele veke ali pa izcedek na vekah, ki se zasuši in dela težave.

V takšnih primerih je zagotovo najprej treba obiskati oftalmologa, da izključi možnost bakterijskega vnetja ali sistemske bolezni, kot sta na primer Sjogrenov sindrom ali revmatoidni artritis, ki lahko ob hkratnem pomanjkanju izločanja solz povzročata podobne težave.

### Samopomoč

Deloma si pri opisanih očesnih težavah lahko pomagamo tudi sami. Bolnikom največkrat svetujemo toaleta robov vek, kar pomeni, da si veke očistimo z vatirano baby palčko in prekuhamo vodo. Bolniku v ambulanti postopek natančno pokažemo, izvaja pa ga doma, čim bolj redno.

Poleg toaleta robov vek in obkladkov svetujemo tudi zdravljenje z umetnimi solzami, ki jih je na trgu zelo veliko. V zadnjem času se med sabo ločijo tudi po tem, da so nekatere vrste primernejše za uporabnike kontaktnih leč, druge vrste pa za tiste, ki imajo težave s spremenjeno sestavo solznega filma. Pri hujših primerih za nekaj časa običajno dodamo tudi kortikosteroidne kapljice v zelo nizki koncentraciji ali pa, kot smo že prej omenili, najprej pozdravimo bakterijsko vnetje.



## 3 koraki do čistih vek

### 1 Čiščenje robov vek

Veko potegnemo stran od očesa in s palčko potegnemo v smeri od notranjega proti zunanemu kotu veke. Gib ponovimo dvakrat do trikrat.

### 2 Masaža vek

Poleg roba veke zmasiramo tudi kožo pod/nad robove veke. To naredimo tako, da z vatirano palčko potegnemo oziroma jo zavrtimo po koži na spodnji vekki s strani ličnice proti robu veke navzgor. Na zgornji vekki začnemo tik pod obrvjo ter z vatirano palčko potegnemo oziroma jo zavrtimo navzdol. Pri zelo hudih težavah masažo naredimo enkrat na dan in že lahko pomaga. Če težave niso tako hude, lahko masažo izvajamo samo nekajkrat na teden.

### 3 Obkladki

Higieno robov vek kombiniramo s toplimi obkladki. S tem se izločki v kanalčkih v koži zgornje in spodnje veke zmehčajo in že samo en ali dva zelo močna stiska vek lahko pomagata k še boljšemu učinku. Ob težavah z utrujenimi očmi pa svetujemo hladne obkladke, ki jih izvajamo tako, da čisto krpo, namočeno v hladno vodo, položimo na oči. Kdaj je bolje uporabiti hladne in kdaj tople obkladke, ni natančnega pravila, vredno je preizkusiti.



# Glejte in ujemite poglede

Damjana Franetič

V prvi vrsti so očala res podaljšek naših oči, ko nam lastni vid ne služi več v polnosti, vseeno pa so že dolga leta tudi modni dodatek. Niso redki, ki imajo doma več okvirjev, za različne priložnosti, nekateri celo za različna razpoloženja. S pravimi očali ne samo vidimo, ampak smo tudi opaženi.

Kot za vsak modni dodatek, je tudi za očala pomembno, da so ustrezno izbrana. Ponudba blagovnih znamk, modelov, barv in materialov je skorajda neskončna, zato je modro izbrati predhodno zožiti, saj si boste tako prihranili veliko časa in energije. Pri izbiri je smiselno upoštevati obliko obraza in barvno skupino, v katero sodite. Razmisliti je treba o materialu okvirjev, še posebej v primerih občutljive kože, ter o vrsti korekcijskih leč, ki jih je možno tudi oplemenititi. Pa začnimo od začetka. Najprej pri obliki obraza.

## Niso vsaka očala za vsak obraz

Obrazi se med seboj precej razlikujejo, vendar jih vseeno lahko uvrstimo v sedem osnovnih

oblik, ki vplivajo na pravo izbiro očal. Pri tem velja upoštevati tri osnovna priporočila. Prvo je, da naj okvirji poudarijo naj-

**☛ Oseba s hladno poltjo naj izbira med modrimi in rožnatimi podtoni, tista s toplo poltjo pa med svetlo oranžnimi ali rumenimi odtenki. ☛**

lepše poteze in druge značilnosti obraza; drugo, da naj bo oblika okvirjev v kontrastu z obliko obraza; in tretje, da naj bo velikost okvirjev v sorazmerju z velikostjo vašega obraza. Ko je oblika okvirjev izbrana, je na vrsti odločitev glede prave barve. Pri tem je treba upoštevati ten kože, barvo oči ter barvo las posameznika. Osebi najbolj pristajajo barve iz njene barvne skupine. Tako naj oseba s hladno poltjo izbira med modrimi in rožnatimi podtoni, tista s toplo poltjo pa med svetlo oranžnimi ali rumenimi odtenki.

## Kovinski, plastični ali leseni okvirji?

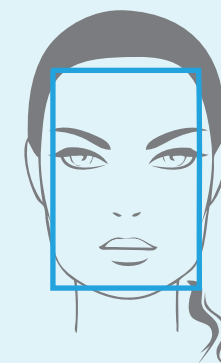
Posebno pozornost pri nakupu očal zahtevajo materiali okvirjev. Ti so ra-

## 7 okvirjev za osnovnih tipov obrazov



### Okrogel obraz

Okrogel obraz zaznamujejo zaobljene linije, sorazmerni širina in dolžina, ter odsotnost izrazitih kotov. Da bi okrogel obraz navidezno zožili in podaljšali, poizkusite ozek, pravokoten okvir s kotom, ki bo podaljšal vaš obraz, in izrazitim mostičkom, ki bo razširil oči.



### Podolgovat obraz

Podolgovat obraz je daljši ter ožji, zaznamujejo ga dolge ravne ličnice in, v nekaterih primerih, daljši nos. Da bi obraz navidezno skrajšali in uravnovesili, poizkusite okrogle okvirje, okvirje z okrašenimi ali kontrastnimi ročkami, ki obraz razširijo, ali z nizkim mostom, ki skrajša nos.



### Ovalen obraz

Za ovalen obraz je značilna skladnost razmerij, zato velja za idealno obliko. Da bi ohranili njegova naravna razmerja, sezite po okvirjih, ki so enako široki, kot najširši del vašega obraza, ali po majhnih okroglih očalih.

znoliki - po vzdržljivosti, teži, praktičnosti, priljubljenosti, hipoalergičnih materialih, ekskluzivnosti in nenazadnje tudi po ceni. Vsak material ima svoje edinstvene lastnosti, od vas pa je odvisno, kaj vam je pri očalih najbolj pomembno.

Če so vam všeč mavrične barve, potem so pravi za vas umetni materiali, kot je na primer acetat celuloza. Ta je stroškovno učinkovit, dopušča mnogo ustvarjalnih možnosti in je zelo lahek. Zaznamuje ga dobra odpornost na visoke in nizke temperature, fleksibilnost in trdnost. Največ kovinskih okvirjev je izdelanih iz monela. Gre za zlitino iz širokega spektra kovin. Njegovi glavni prednosti sta kovnost in odpornost na korozijo. Vendar pa kovinski okvirji

povzročajo tudi največ alergijskih reakcij. Glavni krivec za to je najverjetneje nikelj, saj je večina kovinskih okvirjev izdelana iz njegovih zlitin. Ostali materiali, iz katerih izdelujejo očala, so aluminij, nerjaveče jeklo, titan, cink, baker, berilij, zlato in srebro.

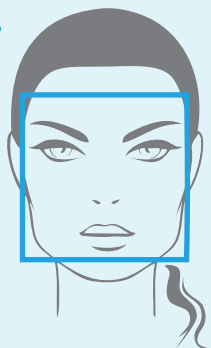
**☛ Pri izbiri očal je smiselno upoštevati obliko obraza in barvno skupino, v katero sodite in razmisliti o materialu okvirjev ter o vrsti korekcijskih leč. ☛**

Okvirji iz lesa, kosti ali bivoljega roga so navadno ročno izdelani unikati. Les in kost sta, kljub njuni trdosti, nefleksibilnosti in višji ceni, privlačna materiala, predvsem zaradi njune edinstvene

lepote. Okvirji iz bivoljega roga na primer so elegantnega videza in se prilagodijo telesni temperaturi. Občutka ob njihovem nošenju je nemogoče primerjati z drugimi okvirji. Usnje se velikokrat uporablja na ročkah in sprednjih delih okvirjev, poldragi ali dragi kamni ter

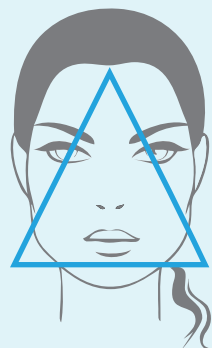
kristali pa pogostokrat krasijo okvirjev, predvsem ročke. Najbolj priljubljeni so oniks, turkiz in kristali Swarovski, za pridih razkošja pa se uporabljajo celo diamanti.





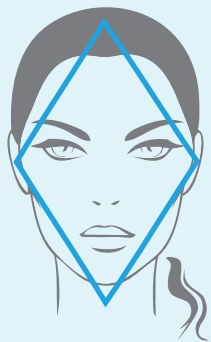
## Oglat obraz

Oglat obraz ima močno linijo čeljusti in široko čelo, širina in dolžina obraza sta simetrični. Da bi obraz navidezno podaljšali in ublažili kote, poizkusite ozke okvirje ovalnih oblik.



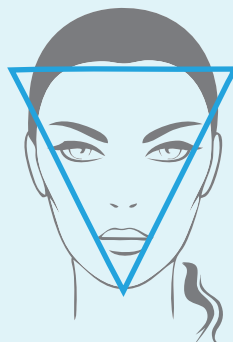
## Trikoten obraz

Za trikoten obraz je značilno ozko čelo in širši predel ob ličnicah. Da bi navidezno razširili in poudarili ozek zgornji del obraza, sezite po okvirjih oblike mačjih oči z izrazitimi barvami in detajli na zgornjem delu.



## Diamanten obraz

Obrazi diamantne oblike imajo ozko brado in širše ličnice, ki so lahko visoke in izrazite. Takšna oblika je zelo redka. Da bi poudarili oči in zožili ličnice, izberite okvirje z detajli ali izrazito obrvno linijo, oziroma ovalne okvirje, okvirje v obliki mačjih oči ali okvirje na vijake.



## Trikoten obraz od zgoraj navzdol

Obraz je širši v zgornji in ožji v spodnji tretjini. Da bi uskladili širino zgornje tretjine, poizkusite okvirje, ki so širši v spodnjem delu, svetlih barv in izdelani iz lahkih materialov, razmisliti velja tudi o okvirjih na vijake.

## Plemenitenje korekcijskih leč

Izbira očal se ne konča pri okvirjih. Najpomembnejše za naš vid so seveda leče, ki so še bolj učinkovite, če so oplemenitene. Antirefleks (AR nanos ali nanos proti bleščanju) je mikroskopska večplastna prevleka oziroma nanos, ki preprečuje odsev na sprednji in notranji strani leč ter bleščanje, ki je posledica odbijanja svetlobe od leč. Antirefleksni nanos izboljša prenos svetlobe skozi lečo in tako omogoča boljšo vidljivost pri nočni vožnji ter bolj prijetno branje in delo z računalnikom. Nobene leče, niti steklene niti

❖ Očala čistite s krpico iz mikrovlaken ter vodo in čistilno tekočino, ki jo je priporočil optik. ❖

plastične, niso popolnoma odporne na praske, zato se splača lečam podaljšati življenjsko dobo s trdnostnim nanosom oziroma prevleko proti praskam, ki nastanejo zaradi padcev očal ali občasnega čiščenja s papirnatimi brisačami. Lečam se lahko doda tudi zaščitni filter, ki ne prepušča ultravijolične (UV) svetlobe. Navadne plastične leče blokirajo večino UV svetlobe, vendar dodatek filma proti UV svetlobi zagotovi 100-odstotno zaščito.

Na koncu še nasvet. Da bodo vaše leče ohranile prvoten izgled, shranjujete očala v čistem in suhem prostoru oziroma v oblazinjenem etuiju, kjer ni nevarnosti, da bi se poškodovale. Očala čistite s krpico iz mikrovlaken ter vodo in čistilno tekočino, ki jo je priporočil optik. Tako boste očala ohranili čista, brez poškodb in se tako izognili popačenju vida.

.....  
**Obiščite MOOP - Morela optiko na Dalmatinovi 2, kjer vam bodo z veseljem pomagali izbrati prava očala, ali se naročite na brezplačni okulistični pregled za predpis dioptrije za korekcijska očala ali kontakte leče. Pokličite na telefonsko številko (01) 62 04 312.**

mod. CA 6192



☑ Be the target of a knife thrower.

**AFTER ALL, NO REGRETS.**

**CARRERA**

SINCE 1956  
 carreraworld.com



# Zabrisane sledi časa

asist. mag. sc. Matej Beltram, dr. med., FEBO, specialist oftalmolog

Estetska kirurgija sodi med mlajše medicinske vede, čeprav sta hrepenenje in želja po doseganju lepotnega ideala stara kot človeštvo samo. Elikvirja večne mladosti žal še nismo odkrili, se pa lahko danes idealnemu videzu z umerjeno uporabo botoksa in polnil, kot je hialuronska kislina, varno, neboleče in hitro približamo.

Čas tudi na obrazu pušča sledi. Nekatere spremembe so genetsko pogojene, druge so posledica (nezdravega) načina življenja. Moderna estetska kirurgija

**Botoks deluje tako, da na mestu aplikacije za več mesecev povzroči sprostitve tarčne mišice.**

vseh sprememb ne more prepričati niti ni smiselno, da bi jih, lahko pa z minimalno invazivnimi posegi starostne posledice ublaži.

## Brez gubic

Botoks uporabljamo za glajenje gub na obrazu, ki so posledica delovanja mišičnih mišic. Te nam omogočajo glavni del naše neverbalne komunikacije – obrazno izraznost, po drugi strani so te iste mišice odgovorne za nastanek gub, ki dajejo utrujen in postaran videz: čelne gube, gube med obrvmi ter med obrvjo in nosnim korenem, fine gube okoli zunanjih očesnih kotov in okoli ust.

Pred posegom se s stranko pogovorimo o njenih željah, ji pojasnimo, katera pričakovanja so realna, in preverimo, ali

ima morda kako živčno-mišično obolenje, ki so glavna kontraindikacija za uporabo botoksa. Ko stranka sprejme odločitev o posegu, pripravimo načrt aplikacij botoksa in ji ga predstavimo. Aplikacije niso boleče, botoks vbrizgamo v majhnih količinah tik pod kožo na mestu zelenega delovanja. Botoks deluje tako, da na mestu aplikacije za več mesecev povzroči sprostitve tarčne mišice. Pri tem se prehodno lahko pojavi manjša podpludba, ki v nekaj dneh izgine. Prvi učinki posega so vidni že po treh dneh, v popolnosti pa po treh tednih. Po šestih do 12 mesecih učinki popustijo in postopek lahko ponovimo.

## Gladka koža

Najnovejšo generacijo polnil sestavljajo različne oblike hialuronske kisline. To je telesu lastna snov, podobna gelu, ki jo najdemo v vezivu, koži, sklepah in očesu. Očesni zdravniki že vrsto let poznamo hialuronsko kislino predvsem kot pomožno snov pri operacijah sive mrežnice in mrežnice. V estetski kirurgiji pa jo uporabljamo za glajenje globokih gub, kot je nazolabialna guba, ter za dodajanje volumna, kjer je to potrebno zaradi izgube maščobnega tkiva. Priprava na poseg poteka tako kot pri botoksu, možna je tudi sočasna aplikacija. Razlika med njima je le v tem, da je treba polnilo vbrizgati nekoliko globlje kot botoks, kar je na nekaterih mestih neprijetno, vendar je v izdelkih Juvederm, ki jih uporabljamo, dodan anestetik. Učinek posega je viden takoj, traja pa

od šest do 12 mesecev. Po tem času lahko postopek po potrebi ponovimo.

Področje estetske kirurgije se nenehno spreminja, tako kot tudi življenje samo. Ob nekoliko bolj zadržanem pristopu smo očesni zdravniki, kljub dolgi

zgodovini uporabe botoksa in hialuronske kisline v naši stroki, končno dobili metode, ki jim zaupamo in jih lahko priporočimo našim bolnikom tudi za estetske posege na obrazu in posebej na predelu okoli oči.

## Ste vedeli?

Med začetniki uporabe botoksa sta bila dr. Jean in Alaistar Carruthers, očesna zdravnica in njen mož dermatolog, ki sta z njim pomagala svojim pacientom že leta 1987. Danes je apliciranje botoksa gotovo najbolj razširjen estetski poseg v svetovnem merilu, uporabljenih je bilo že več kot 26 milijonov\* odmerkov.

\*Podatek velja za izdelek Vistabel proizvajalca Allergan, in sicer gre za obliko botoksa, ki je najbolj preizkušena in varna ter jo uporabljamo tudi pri Morela okulistikih.

## Razbijamo mite o botoksu!

### MIT

Botoks naredi brezizrazen obraz.

Botoks je strup.

Botoks je drag.

### RESNICA

To je res le pri pretirani uporabi. Cilj je s pomočjo graduiranega apliciranja in individualnega načrta ustvariti oziroma povrniti spočit videz.

Razlika med strupom in zdravilom je v količini! Ob strokovni uporabi in upoštevanju navodil po posegu je možnost delovanja učinkovine zunaj tarčnega področja minimalna.

Preverite sami!



Kaj ste rekli?

# Premagajmo strahove pred laserskimi žarki



Mag. Kristina Mikek, dr. med., spec. oftalmologije

Veliko ljudi pred laserskim posegom na očeh čuti precej bojazni in ima več pomislekov. Najboljši recept za to, kako jih preseči, je, da pacienta na poseg temeljito pripravimo, se pogovorimo, vzpostavimo zaupanje in smo mu pred operacijo, med njo in po njej vedno na voljo.

preseči drugače kot z zaupanjem v naprave, s katerimi operacijo izvajamo, in v delo kirurga, ki operira. Pomagajo pa tudi dobre izkušnje ljudi, ki so poseg že opravili.

**Strah št. 3:**  
Kaj, če po posegu dioptrija ne bo nič?

Naj povem, da večina ljudi, ki hodi po svetu brez očal, ni čisto brez dioptrije. Cilj laserske operacije je, da dosežemo dioptrijo okrog nič in da pacient ne potrebuje očal. To nam uspe pri več kot 99,9 odstotka primerov. Če po posegu ostane nekaj dioptrije in ta pacienta moti, jo je možno dodatno korigirati z laserjem, če seveda preiskave pokažejo, da je to z medicinskega vidika varno.

**Strah št. 4:**  
Kaj, če odprava dioptrije ne bo trajala do konca življenja?

Načeloma velja, da kar laser popravi pri dioptriji, popravi do konca življenja. Tudi izkušnje so pokazale, da je dioptrija še leta po operaciji stabilna. Seveda pa obstajajo tudi nekateri posamezniki, ki se jim dioptrija zaradi starosti ali drugačnega celjenja v letih po operaciji še lahko spremeni. V takšnih primerih se lahko pogovorimo o dodatni korekciji dioptrije.

**Strah št. 2:**  
Kaj, če bo šlo kaj narobe?

Pacienti se bojijo, da bo šlo med operacijo kaj narobe, ampak tega strahu ni možno

**Strah št. 5:** Kaj, če se mi bo kasneje v očeh bleščalo ali bom imel suhe oči?

Kar nekaj ljudi ima pomisleke pred nočnim bleščanjem in suhimi očmi. To sta dve stvari, ki se lahko zgodita in ju ne moremo predvideti, vendar sta večino ma minljivi in običajno trajata kratko obdobje po operaciji. Veliko tistih, ki imajo takšne težave, pa vseeno pravi, da je bleščanje ponoči manjše, kot je bilo pri uporabi kontaktnih leč.

**Ena A**  
**ponudba**  
za vse **stare in nove**  
**naročnike**  
časnika **Finance**

**Izkoristite**  
**120 € za nakup**  
izbranih izdelkov za vas ali vaše najbližje ...

**Moški brivnik**  
**PHILIPS PT920/18**  
namesto 124,61 €  
**samo 9,61 €!**

**Srebrna lasna sponka**  
**Lencia Orchid** namesto 128 € **samo 13 €!**

**Parfumska voda**  
**CHANEL CHANCE 100 ml**  
in listi vrtnic **Bed of Roses**  
namesto 121,58 €  
**samo 6,58 €!**

**Moška ura**  
**Calvin Klein**  
**Classic** namesto 130 €  
**samo 15 €!**

Ob sklenitvi ali podalšanju 12-mesečnega naročniškega razmerja\* na časnik Finance lahko izkoristite KUPON\*\* v vrednosti 120 EUR pri nakupu kateregakoli izdelka v spletni trgovini EnaA.com\*\*\*.

Finance



Pokličite brezplačno telefonsko številko **080 15 80** ali izpolnite naročilnico na **www.finance.si/enaa**

\* Vrednost 12-mesečne naročnine lahko poravnate v mesečnih obrokih (3% popust), za 3 mesece (6% popust), 6 mesecev (9% popust) ali v enkratnem znesku (12% popust). Izpolnjeno in podpisano naročilnico »Ena A ponudba« za sklenitev ali podaljšanje 12-mesečnega naročniškega razmerja na časnik Finance lahko pošljete po pošti, faksu ali skenirano po e-pošti. Naročilnico najdete tudi na [www.finance.si/enaa](http://www.finance.si/enaa). Cena posameznega izvoda v redni prodaji je 1,80 EUR. Znesek računa je odvisen od števila delovnih dni. DDV je vstet v ceno naročnine.

\*\*Ob naročilu lahko kupite KODO za 5 EUR z DDV, s katero lahko nato prevzamete kupon ugodnosti za 120 EUR. KUPON ugodnosti lahko izkoristite tako, da aktivirate posebno KODO, ki jo prejmete na vaš e-naslov po izpolnitvi in podpisu naročilnice ali plačilu naročnine. KODO za aktivacijo KUPON-a ugodnosti lahko izkoristite v 90 dneh od sklenitve ali podaljšanja 12-mesečnega naročniškega razmerja na časnik Finance. KUPON ugodnosti je mogoče izkoristiti le v celoti. Kupon lahko tudi podarite prijateljem ali poslovnim partnerjem. Če se ob zaključku vašega naročila odločite za koriščenje KUPON-a, prosimo, da ste pozorni na skupno vrednot nakupa, saj bo KUPON ugodnosti porabljen v celoti, tudi če bo vrednost naročila manjša. KODO uporabite ob registraciji ali ob popraviljanju svojih podatkov na [www.EnaA.com](http://www.EnaA.com), in tako pridobite ugodnost.

\*\*\* KODO uporabite ob registraciji ali ob popraviljanju svojih podatkov na [www.EnaA.com](http://www.EnaA.com) in tako pridobite ugodnost. Slika je simbolična.



# Zgled v tuji strokovni javnosti

Evropsko združenje za katarakto in refraktivno kirurgijo (ESCRS – European Society for Cataract and Refractive Surgery) vsako leto organizira kongres, na katerem že vrsto let sodelujejo tudi Morela okulisti.

Lanskega srečanja na Dunaju se je udeležilo okrog šest tisoč strokovnjakov, po večini oftalmologov, kirurgov in nekirurgov. Poleg njih se na kongresu izpopolnjujejo tudi medicinske sestre in drugo medicinsko osebje. V obsežnem programu predavanj in delavnic, ki so primerni tako za začetnike kot za tiste, ki se želijo seznaniti z najnovejšimi tehnikami in pristopi k zdravljenju, je sodelovala tudi dr. Kristina Mikek.

Skupaj s kolegi iz Belgije, Anglije in Madžarske je že tretjič po vrsti vodila strokovno delavnico o cross-linkingu, zdravljenju keratokonusu, ki so ga v ambulanti Morela okulisti s pomočjo kolegov iz Švice začeli opravljati že konec leta 2005. Predavanjem je sledila tudi praktična delavnica, kjer so lahko udeleženci, spet pod vodstvom dr. Mikekove, na prašičjih očeh

vadili s kirurškimi inštrumenti in mikroskopom (kot v pravi operacijski dvorani) ter se tako učili osnov prvih kirurških tehnik.

Na istem kongresu je poleg dr. Mikekove sodelovala tudi diplomirana medicinska sestra Slavka Koželj iz ambulante Morela okulisti, ki je na simpoziju za medicinske sestre predstavila Moreline izkušnje pri zdravljenju pacientov s keratokonusom in pomen sterilnosti pri tej tehniki.



Mag. Kristina Mikek, dr. med., spec. oftalmologije  
»Na strokovnih srečanjih se vedno lahko naučiš kaj novega, predvsem pa si udeleženci med sabo izmenjamo izkušnje in dobimo povratno informacijo o svojem delu. Ko sam vodiš delavnico ali predavanje, pa je dobro to, da se moraš pripraviti, pregledati strokovno literaturo in se tako že pri tem ogromno naučiš ter izveš stvari, ki jih morda sicer nikoli ne bi odkril.«

# SOCIALNO OMREŽJE

In kako stvari vidite vi?



Vabimo vas, da obiščete našo novo stran na Facebooku: [www.facebook.com/morelaokulisti](http://www.facebook.com/morelaokulisti).



Iste stvari vidimo drugače.



# Stop! Odmor za oči!

Damjana Franetič

Prirojene so nam oči lovca, kot dediščina potreb po zaznavanju plena in tudi plenilcev na daleč. Toda v zadnjih 50 letih je skoraj vse naše delo, pa tudi veliko dejavnosti v prostem času, naš pogled preusmerilo na razdaljo dosega rok.

Prevladovanje opravil, ki zahtevajo vid na krajše razdalje, povzroča spremembe, kot so kratkovidnost, zaviranje vida enega od očes, škiljenje in zmanjšana učinkovitost pri delu. Več kot polovica uporabnikov računalnika oči preveč napreza, trpi za glavoboli, meglenim vidom ter drugimi simptomi, ki jih povzroča delo za računalnikom.

Številne simptome lahko omilimo s kombinacijo izboljšanja razmer v delovnem prostoru, telesno držo, lečami za zmanjševanje obremenitve oči, ki so namenjene posebej za delo z računalnikom, zasloni, ki se ne bleščijo, pa tudi z vajami za oči.

**1. Mežikanje**  
Mežikanje je ena od najboljših vaj za oči. Oči se ob tem

navlažijo in sprostijo. Zato pomežiknite, kolikokrat lahko. Pogled vsaki dve minuti umaknite zaslona. Za pet sekund pogledajte, kolikor daleč lahko, da se oči sprostijo, in se nato vrnite k svojemu delu. S tem boste poskrbeli, da se oči ne bodo prehitro utrudile.

**2. Pokrivanje oči z dlanmi**  
Najprej podrgnite dlani drugo ob drugo, dokler se ne ogrejejo (približno 15 do 20 sekund), in jih nato za 30 sekund položite na veke. To storite trikrat. V takem položaju počivajte dve minuti. Bolj ko boste sproščeni, bolj intenzivna bo tema, ki jo boste zaznali z zaprtimi očmi. S to vajo boste svojim očem omogočili potreben oddih od svetlobe računalniškega zaslona, sprostili oči in jim povrnili energijo.

**3. Ostrenje pogleda**  
Palec postavite približno 15 centimetrov od nosu in se osredotočite nanj. Čez

15 sekund pogled usmerite na predmet, oddaljen tri metre, in se osredotočite nanj. Vajo izmenjujoče ponovite 15-krat, z njo boste izboljšali prilagodljivost oči.

**4. Prelet z očmi**  
Pogled večkrat usmerite stran od računalniškega zaslona in z očmi preletite predmete v prostoru (vrata, okna, televizijo, luči, računalnike, uro ...). Vajo izvajajte dve minuti, oči pa premikajte sproščeno in tekoče. Priporočljivo je, da se vsake pol ure za kakšnih 20 sekund zgledate v oddaljen predmet. Tudi ta vaja bo izboljšala prilagodljivost vaših oči.

**5. Vrtenje glave**  
Zaradi preobremenjenosti oči pri delu z računalnikom se pojavljajo tudi napetost in bolečine v vratu, hrbtu, rokah, zapestjih in ramenih. Pri lajšanju teh pomaga vaja vrtenja glave. Globoko vdihnite in zaprite oči. Ob izdihu počasi naslonite brado ob prsni koš. Sprostite vrat in ramena. Ob ponovnem globokem vdihu počasi in nežno zavrtite glavo proti levi in nazaj. Ramena naj se ne premikajo in naj ostanejo sproščena. Gibi naj bodo počasni, previdni in preiščeni. Izdihnite in zavrtite glavo še v drugo smer ter nazaj ob prsni koš. To vajo izvedite dvakrat, v obe smeri.

.....  
*Tistim, ki veliko časa preživijo za računalnikom in tako bolj obremenjujejo oči, priporočamo redne in podrobne okulistične preglede. Naročite se na pregled v MOOP na Dalmatinovi 2, pokličite na telefonsko številko (01) 62 04 312.*

# Meni za zdrave kosti



Katja Kogovšek, dr. med.

Kosti našemu telesu dajejo oporo in nam skupaj z mišicami omogočajo gibanje. Kostnina je presnovno zelo dejavna, nenehno se razgrajuje in izgrajuje. S hrano lahko izboljšamo kostno gostoto, zato je pomembno, da uživamo živila, ki vsebujejo kalcij, vitamin D in kalij, magnezij, vitamina C in K.

Kakšno maksimalno kostno gostoto bomo dosegli, ni odvisno samo od hrane, ampak tudi od starosti, spola, genske zasnove, telesnega gibanja. K zdravim kostem bo pripomoglo tudi izogibanje kajenju ter prekomernemu pitju alkohola in kave.

**Kalcij** je najpomembnejši sestavni del kosti, pripomore k njihovi trdnosti. Priporočila za dnevni vnos kalcija za zdravo odraslo osebo so okoli 1300 miligramov. Najboljši vir kalcija so mleko in mlečni izdelki. Z grobo oceno lahko rečemo, da jogurtov lonček, ali 250 mililitrov mleka, ali 30 gramov trdega sira vsebujejo vsak po 300 miligramov kalcija. Tudi zelenolistna zelenjava, sojini izdelki, oreščki, žitni kosmiči, sadni sokovi

so vir kalcija (100 miligramov na enoto), vendar je absorpcija kalcija iz teh živil v prebavnem traktu nezanesljiva.

**Vitamin D** je pomemben za prehod kalcija iz prebavil v kri in kosti. Čeprav ga telo samo tvori oziroma nastaja v koži pod vplivom sončnih žarkov, nam ga večkrat primanjkuje. Deloma ga lahko nadomestimo z živila, kot so mleko, ribje olje, jajčni rumenjaki. V 250 mililitrih mleka je približno 100 enot vitamina D. Ženske v postmenopavzalnem obdobju z znano osteoporozo po priporočilih potrebujejo vsaj 800 enot vitamina D na dan, kar lahko zagotovijo le z uživanjem dodatkov po nasvetu zdravnika.

**Vitamin C** (agrumi, zelje, paprika), kalij (banane, krompir), magnezij (zelenjava, oreščki, žita) in vitamin K (listnata zelenjava, jetra) so pomembni pri presnovnih procesih izgradnje in obnove kostnine. Zadostne količine običajno zaužijemo z raznoliko prehrano.





# S kirurškim skalpelom pred kamero

Na lanskem tridnevem kongresu v Kliničnem centru Charite Berlin so bile ob strokovnih predavanjih s področja artroskopskih operacij ramena prikazane tudi operacije v živo. Eno od njih je izvedel dr. Martin Mikek iz Artrosa.

Klinični center Charite Berlin sodi med najuglednejše zdravstvene ustanove v Nemčiji in velja za enega vodilnih evropskih centrov na področju travmatologije in ortopedije. Lanskega aprila je bilo na kliniki tretje strokovno srečanje o artroskopski kirurgiji ramena, ki ga je organiziralo Evropsko združenje za kirurgijo ramena in komolca ter nemško artroskopsko zdru-

ženje. V treh dneh je bilo v strokovnih predavanjih predstavljenih mnogo zanimivih novosti pri artroskopskih operacijah ramena.

Poleg predavanj je bilo šest operativnih posegov prikazanih tudi z neposrednim prenosom iz operacijske dvorane. Eno izmed operacij je kot vabljeni kirurg izvedel mag. Martin Mikek, dr. med., iz centra za

ortopedijo Artros. Prikazal je novo tehniko artroskopske rekonstrukcije raztrganja rotatorne manšete s kostnimi šivi, ki jo v centru Artros izvajajo že rutinsko. Pri predstavljeni operaciji gre za povsem nov, biološki pristop k reparaciji raztrganja kit rotatorne manšete, s katerim se izognemo uporabi umetnih kostnih vsadkov, ki so sicer potrebni za pritrditev raztrganih kit.

Mag. Martin Mikek,  
dr. med., spec. ortopedije

»Povabilo k izvedbi operativnega posega v tako ugledni ustanovi, kot je klinika Charite v Berlinu, mi je pomenilo veliko priznanje za strokovnost in kompetentnost na področju artroskopske kirurgije ramena. Jemljem ga tudi kot potrditev za uspešnost prizadevanj pri strokovnem izobraževanju in sodelovanju zdravnikov našega centra z vodilnimi ustanovami po svetu, kar nas je privedlo v vrh strokovnosti na področju artroskopske kirurgije. Zanimiva je tudi izkušnja izvedbe operativnega posega z ekipo, ki je ne poznaš, v tuji operacijski dvorani ter z opremo, ki je nisi vajen. To vsekakor otežuje delo ter nekoliko povečuje napetost in stres med operacijo, neposredni prenos posega in diskusija s kolegi med posegom pa me osebno ne motita. To, da mi med operacijo gledajo pod prste, kar odmislim.«



Na strokovnih kongresih poskušajo udeleženci v razpravah in prikazih operativnih tehnik izmenjati čim več praktičnih izkušenj in informacij. Uporaba sodobnih tehnologij pomembno pripomore k hitrejšemu širjenju znanja in napredku medicine nasploh.

# Vrnjena gibljivost rame



Franci Kokalj,  
dr. med., spec. spl. med.

»Pred dvema letoma se je vame zaletel smučar. Vrglo me je v zrak in pristal sem na rami. Na zadnji strani rame se je potem pojavil večji hematoma, gibanje je bilo nemogoče, pa tudi bolečine so bile precej hude. Po kakšnem mesecu hlajenja z ledom in nežnega razgibavanja se je stanje malce popravilo, vendar pa je rama ostala nestabilna, poleg tega sem čutil kar hude bolečine po vsakem delu oziroma obremenjevanju. Pred kakšnim letom se je stanje začelo slabšati. Moč je bila vedno manjša, bolečine hujše, vedno bolj izrazita pa je bila tudi atrofija mišic, nekatere dejavnosti so zame postale nemogoče. Jasno je bilo, da je nujno ukrepati. Poklical sem dr. Mikeka in ga prosil za pregled. Po pregledu in ultrazvoku rame, ki ga je takoj opravil, je predlagal še magnetno resonanco. Po vseh pregledih je bilo ugotovljeno, da rama potrebuje operacijo. Izpraznitvi ciste in zašitju labruma je sledila dolgotrajna rehabilitacija. Zdaj je od operacije nekaj mesecev, pa je še vedno treba delati vaje, ki so boleče in naporene. Vendar se moč počasi vrača, enako tudi gibljivost. Bistveno je, da spet lahko plezam, delam, dežuram na helikopterju Gorske reševalne službe in da rami zaupam. Res se moram zahvaliti dr. Mikeku ter vsem zaposlenim v Artrosu in Splošni bolnišnici Novo mesto za profesionalen in prijazen odnos.«



Andrej Repina,  
diplomirani ekonomist

»Poškodba rame sega še v leto 1999, ko sem padel na ledeni ploskvi. Na isto rama sem spet padel leta 2004, ko sem zgrešil stopnico, finale poškodbe pa se je zgodilo lani maja, ko je konj, ki sem ga vodil na povodcu, nenadoma in sunkovito odskočil in me je zarezalo v rami. Za center Artros in ortopeda dr. Mikeka sem izvedel pri dr. Pečetovi na medicini dela, kjer sem opravljal takratno rehabilitacijo. Že ob prvem obisku Artrosa sem začutil prijetno in pozitivno energijo, dr. Mikeku pa lahko izrečem same pohvale, je zelo pozitiven človek in velik strokovnjak na svojem področju. Že na samem začetku me je do podrobnosti seznanil s celotnim potekom zdravljenja in nadaljnjo rehabilitacijo. Pohvale gredo tudi osebju (administratorkam, osebju v operacijski dvorani) za neizmerno prijaznost in ustrežljivost. Zdaj, ko je najhujše za menoj, začnem zgodnjo rehabilitacijo. Prepričan sem, da bo rama na koncu taka, kot mora biti (smeh).«



Andrej Kozelj, odvetnik

»Prvo poškodbo leve rame sem imel že pred mnogimi leti, ko sem jo izpahnil in zlomil. In že od takrat ni bila popolnoma gibljiva. Lani pa sem se nerodno poškodoval pri igranju golfa. Prijatelj z enako poškodbo mi je svetoval, naj obiščem ambulanto dr. Mikeka, saj je bil sam izredno zadovoljen s celotnim potekom zdravljenja. Dr. Mikek me je že pri prvem obisku s svojo profesionalnostjo in odločnostjo prepričal, da si rama zagotovo operiram pri njem. Po uspešno opravljeni operaciji me je čakala nekaj tednov trajajoča rehabilitacija. Skozi celotno zdravljenje sem bil natančno seznanjen s potekom operacije in rehabilitacije. Danes ocenjujem, da se tudi po operaciji splača obrniti na fizioterapijo v okviru Artrosa, saj sam nikoli ne bi v tako kratkem času dosegel tako dobrih rezultatov, kot sem jih. Osebno sicer zelo redko uporabljam zdravstvene storitve, tako da težko delam primerjave, toda moje zdravljenje pri Artrosu je bilo na visoki ravni. Od operacije je minilo dobre pol leta, a kljub priporočilu dr. Mikeka, naj z golfom še počakam, sem na lastno odgovornost že po treh mesecih začel z lažjo vadbo. Danes igram golf na polno in brez bolečin. Čaka me le še delo za pridobitev moči mišic in še nekaj malega, da bom lahko v popolnosti dvignil roko nad sabo. Celotno okrevanje ni bistveno vplivalo na moje delo, saj sem bil na bolniškem dopustu le dober mesec.«



# Pripravljene na smučišče



Luka Slabe, ATC

Zimske športne dejavnosti so nekaj posebnega, izvajamo pa jih lahko samo nekaj mrzlih mesecev, zato je možnost poškodb večja kot pri športih, s katerimi se lahko ukvarjamo skozi vse leto. Ustrezna priprava na zimo in njene radosti nam lahko prihrani marsikatero skrb, bolečino, celo poškodbo.

Najboljša priprava na varno zimsko športno udeleževanje je enakomerno razporejena vadba in športna dejavnost skozi vse leto. V pripravah na Slovence najbolj priljubljen zimski šport - alpsko smučanje je treba kombinirati visoko in nizko intenzivno vadbo. Prednost naj ima aerobni trening, torej trening, katerega intenzivnost ni najvišja, vendar ta traja dlje časa. V poletnem in spomladanskem času lahko aerobno moč nabirate denimo s tekom ter s cestnim ali gorskim kolesarjenjem.

## Kondicija na zalogi

Osnovna fizična pripravljenost vam bo omogočila, da se boste na smučišču med posameznimi vožnjami dovolj odpočili in boste lahko brez prekomerne utrujenosti odšli na nov spust s smučmi ali snežno desko.

Prav utrujenost in zmanjšana koncentracija za prepoznavanje terena, po katerem se spuščamo, sta namreč eden od glavnih vzrokov za poškodbe, ki se običajno zgodijo proti koncu smučarskega dne.

## Test za kolena

Pred prvim smučarskim podvigom predlagam tudi preventivno izokinetično testiranje moči vaših stegenskih mišic, ki so izredno pomembne za stabilizacijo kolenskega sklepa. Zaradi nove oblike smučī in novih tehnik smučanja na koleno namreč delujejo izredno velike sile. Zaradi teh sil je pravilno razporejena mišična moč za stabilnost kolena zelo pomembna. S testiranjem ugotovimo pomanjkljivosti vaših stegenskih mišic in vam, če je potrebno, pripravimo program za optimalno vadbo.

## Najpogostejši razlogi za nesreče na smučiščih

- prevelike hitrosti smučarjev
- neuporaba zaščitne čelade
- trki med smučarji

## 4 VAJE, ki jih za krepitev sprednjih in zadnjih stegenskih mišic in mišic trupa dva- do trikrat na teden izvajajte kar doma.

### VAJA 1

**Počep z žogo ob zidu.** Stopala široko narazen in naprej. Počasi počepnemo do 90 stopinj in se dvignemo. Delamo tri do pet serij po 20 ponovitev.



### VAJA 2

**Izpadni koraki.** Po trikrat naredimo 15 ponovitev z levo in desno nogo.



### VAJA 3

**Dvig zadnjice.** Kolena pokrčena na 90 stopinj, roke počivajo na tleh ob trupu. Počasi dvignemo zadnjico in zadržimo tri sekunde. Delamo tri serije po 15 ponovitev.



### VAJA 4

**Stabilizacija trupa.** Zavzamemo položaj na komolcih in prstih stopal. Trup in noge v ravni liniji zadržimo 30 do 60 sekund. Izvedemo tri serije.



## Najpogostejše poškodbe na smučiščih

- poškodbe kolena
- poškodbe zapestja
- poškodbe goleni
- poškodbe glave\*

\*Poškodbe glave so najtežje popravljive.



## 2. Artrosov simpozij



Mojca Ferfolja, višja fizioterapevtka

Glede na veliko zanimanje in odziv v letu 2010 smo se v Artrosu, centru za ortopedijo in športne poškodbe, lani odločili, da ponovno priredimo Artrosov simpozij, drugi po vrsti. V sodelovanju s strokovnim združenjem, Društvom fizioterapevtov Slovenije, smo organizirali srečanje z naslovom Terapija preobremenitvenih in športnih poškodb.

Strokovne teme, predstavljene na simpoziju, bi lahko razdelili v dva dela. V prvem delu smo slišali veliko novega s področja pristopov in metod, ki uspešno pomagajo pri zdravljenju degenerativnih in preobremenitvenih stanj na sklepih in mehkih tkivih. Ena od najnovejših metod za tovrstno zdravljenje je zagotovo celična magnetnoresonančna terapija (MBST), ki počasi postaja vse bolj znana tudi pri nas. V drugem delu simpozija pa so bile predstavljene še druge teme, povezane z rehabilitacijo po poškodbah in posegih na gibalnem aparatu. Na koncu se je med sto petdesetimi udeleženci – večinoma so bili fizioterapevti, razvila kratka razprava, preden smo se dokončno poslovili, pa smo se odpravili še na ogled prostorov in terapevtskih metod Centra za preventivo in rehabilitacijo športnih poškodb Artros Reha.



Polna dvorana udeležencev – večinoma fizioterapevtov, željnih novega znanja



Dr. Mohsen Hussein iz Artrosa je predstavil nove pristope in metode za zdravljenje sklepov in mehkih tkiv.

# Orthokin®

## nad osteoartrozo z vašimi lastnimi proteini



Bistvo zdravljenja osteoartroze z metodo Orthokin je v tem, da po posebnem postopku pridobimo iz naše lastne krvi "dobre" proteine, ki jih nato vbrizgamo z injekcijo v oboleli sklep.

Telesu lastni "dobri" proteini, ki jih vbrizgamo v sklep:

- upočasnijo nadaljno obrabo hrustanca,
- zmanjšajo bolečino,
- povečajo gibljivost sklepa.

**Chiesi**  
People and ideas for innovation in healthcare

Chiesi Slovenija, d. o. o.  
tel.: +386 1 4300901, [www.orthokin.si](http://www.orthokin.si)



# Več optimizma pri poškodbah sklepov



Mohsen Hussein, dr. med., spec. ortopedije

Spremembe na sklepnem hrustancu so zelo pogoste. To lahko pripelje do tega, da mladi poškodovanci ne morejo več izvajati športnih in tudi ne nobenih drugih večjih aktivnosti, ki obremenjujejo sklep. Kasneje se iz te poškodbe lahko razvije artroza.

Pri 70 odstotkih artroskopij kolena ugotovimo spremembe na hrustancu, pri čemer gre lahko za obrabo ali poškodbo. Poškodbe na hrustancu se same po sebi ne zacelijo, in če jih ne zdravimo, okvara ostane. Prav zato v

■ ■ ■ Poškodbe na hrustancu se same po sebi ne zacelijo, in če jih ne zdravimo, okvara ostane. ■ ■ ■

ortopediji veliko pozornosti namenjamo trem sklopom, in sicer – ugotavljanju sprememb in poškodb na sklepnem hrustancu, zaščiti sklepnega hrustanca in zdravljenju ugotovljene poškodbe.

## Metode zdravljenja hrustanca

Idealna metoda bi bila regeneracija hrustanca, ki bi omogočala, da pridobimo hrustančno tkivo, ki je po strukturi in funkciji enako primarnemu hrustancu. Za zdaj to žal še ni možno, obstajajo pa druge metode, ki nam omogočajo popraviljanje hrustanca. Ta sicer ni enak, je pa podoben lastnemu hrustancu. Metoda zdravljenja



hrustanca je lahko operativna ali neoperativna, lahko je zasnovana na celični ali tkivni ravni. (Več o sodobnih metodah zdravljenja obrabe sklepnega hrustanca si lahko preberete v članku na str. 4.)

Dober primer zdravljenja hrustanca na celični ravni je terapija z avtolognimi hondrociti. Bolniku vsadimo avtologne hrustančne celice, ki izvirajo iz bolnikovega lastnega hrustanca in jih gojimo v

bolnikovem lastnem serumu (krvna tekočina brez krvnih celic). Do ustreznega števila namnožene in ustrezne hrustančne celice namestimo na celični nosilec, kar omogoča lažjo in zanesljivejšo vsaditev. Materiali, namenjeni za celične nosilce, so lahko rastlinskega ali živalskega izvora, izbrani pa so tako, da so razgradljivi in v sklepu ne povzročajo vnetnih ali zavrnitvenih reakcij.

## Nova klinična raziskava zdravljenja poškodb hrustanca

Poleg omenjene terapije, ki jo že opravljamo v praksi, v svetu obstajajo številne študije s ciljem, da se najdejo nove metode, ki bi nam omogočale pridobitev boljšega hrustanca in obenem še boljše rezultate. Center Artros je vključen v multicentrično študijo, kjer uporabljamo zdravilo v preskušanju, »eksperimentalno zdravilo«, kar pomeni, da pri



1. Zdrav hrustanec zunanjega dela kolenskega sklepa



2. Zdrav hrustanec na pogačici



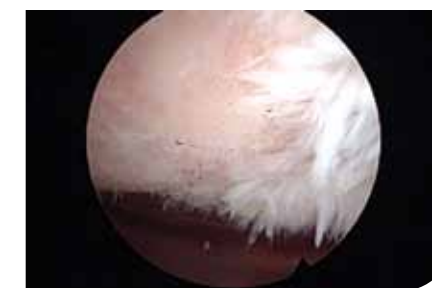
3. Zelo majhna povrhnja poškodba hrustanca



4. Večja (hujša) poškodba hrustanca (levo), desno je viden zdrav hrustanec.



5. Zmerna obraba hrustanca



6. Huda obraba hrustanca, ki sega do kosti

agenciji, pristojni za zdravila, še ni bilo odobreno in se njegova varnost in učinkovitost še vedno preskušata. Zdravilo v preskušanju je narejeno s postopkom, ki mu rečemo »rekombinantna tehnologija DNK«. Od omenjenega zdravila

■ ■ ■ V svetu obstajajo številne študije s ciljem, da se najdejo nove metode, ki bi nam omogočale pridobitev boljšega hrustanca in obenem še boljše rezultate. ■ ■ ■

se pričakuje, da bo v telesu povečal proizvodnjo in razvoj celic, ki tvorijo in ohranjajo kosti in hrustanec. To naj bi vodilo v popravilo in regeneracijo hrustanca v poškodovanem kolenu.

## Možnost preskušanja novega zdravila

Bolnike, ki so primerni za apliciranje zdravila v preskušanju, vabimo k sodelovanju. Preskušanje zdravila bo od bolnikov zahtevalo, da v enoletnem obdobju sedemkrat obiščejo naš center. Zdravljenje v preskušanju bo trajalo tri tedne, po teh treh tednih pa bodo udeleženci enkrat na teden prejeli injekcijo zdravila v preskušanju ali placebo. Placebo je »nepravo zdravilo«, ki je videti kot zdravilo v preskušanju, vendar ne vsebuje nobene zdravilne učinkovine.

### Bolniki, ki se bodo vključili v to klinično študijo, bodo upravičeni do:

- magnetnoresonančnega slikanja (MRI) kolena in določanja stopnje poškodbe hrustanca,
- pogovora z osebjem, ki sodeluje v preskušanju novega zdravila; osebje bo odgovorilo na vsa bolnikova vprašanja,
- pregledov v okviru preskušanja,
- laboratorijskih preiskav,
- zdravila v preskušanju.

Bolniki morda ne bodo imeli osebne koristi zaradi sodelovanja v preskušanju novega zdravila, vendar lahko zbrane informacije v prihodnosti pomagajo pri zdravljenju drugih bolnikov s poškodbami hrustanca. Spremembe na hrustancu povzročajo velike težave, vendar zaradi omenjene nove metode zdravljenja in številnih študij, ki potekajo na tem področju, z optimizmom zremo v prihodnost zdravljenja poškodb.



# Manjše tveganje, lažje okrevanje



Mag. Martin Mikek, dr. med., spec. ortopedije

Najpogostejši vzrok za bolečino v ramenu po 40. letu starosti je raztrganje kit rotatorne manšete, najuspešnejše zdravljenje takšnih okvar pa je operativno. V centru Artros smo lani prvi v Sloveniji uvedli novo, biološko metodo artroskopskega prišitja kit brez umetnih vsadkov, kar zmanjšuje tveganje za zaplete in pozitivno vpliva na zaraščanje kite.

Rotatorno manšeto tvorijo kite štirih mišic, ki se začenjajo na lopatici ter prek sklepa med lopatico in nadlahtnico skupaj tečejo proti svojemu pripeljališču na zgornjem delu nadlahtnice. Glavna naloga teh kit, ki jih s skupnim imenom opisujemo kot rotatorna manšeta, je dinamična stabilizacija ramen-

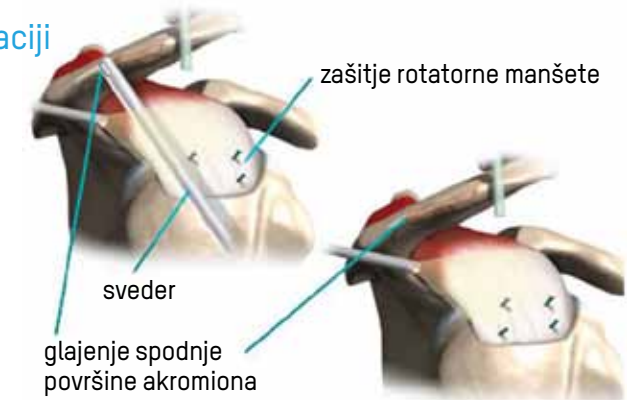
pa se začnejo pojavljati degenerativne spremembe. Ti procesi se kažejo že po 40. letu in se s staranjem stopnjujejo. Natezna odpornost kit se tako postopno zmanjšuje in do njihove poškodbe in raztrganja lahko pride že pri manjših nenadzorovanih preobremenitvah, včasih pa celo spontano.

utegne biti izrazita ponoči. Z napredovanjem okvare kit se začne zmanjševati še obseg gibljivosti ramena, upade tudi moč odročitve roke. Operativna terapija velja za najučinkovitejši način zdravljenja. Ključnega pomena za končni izid zdravljenja pa sta dovolj zgodnja prepoznava okvare kit in nji-

Pred operacijo



Po operaciji



zdravljenja, pri katerem s pomočjo endoskopske kamere prek nekaj drobnih, manj kot centimeter velikih kirurških rezov poškodovano kito prišijemo nazaj na njeno narastišče na nadlahtnici. Pri standardni operaciji se za pritrnitev kite na njeno prirastišče na kosti uporabljajo različni vsadki, na katere so pritrjeni šivi. S prišitjem s temi šivi dosežemo stabilno pritrnitev prostega dela kite na nadlahtnico in tako v procesu celjenja omogočimo ponovno zaraščanje kite s kostjo.

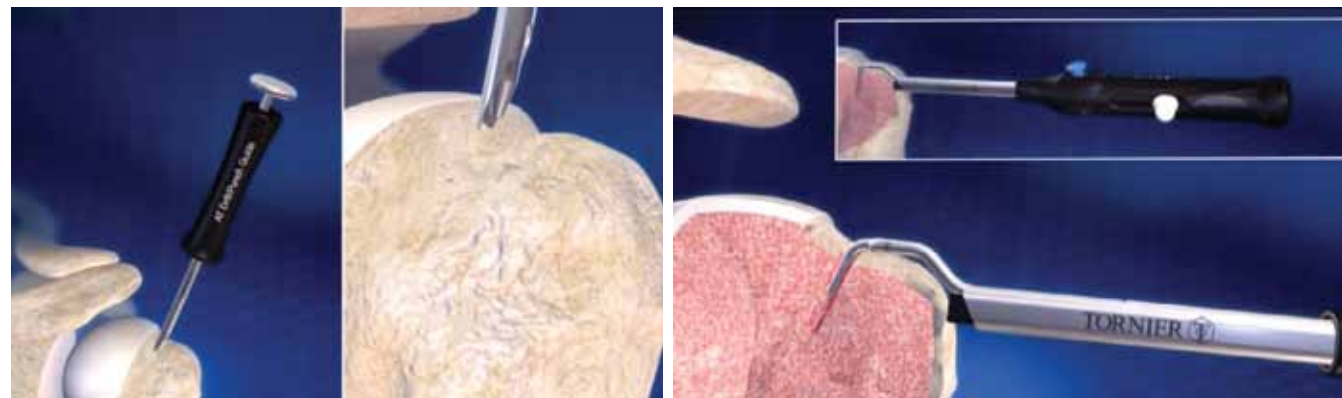
operacijo izdelan inštrument, s katerim šiv napeljemo neposredno skozi kost in nato z njim h kosti pritisnemo raztrga-

sti, v najslabšem primeru pride tudi do migracije takšnega vsadka iz kosti, kar povzroči ponovitev težav. Nova, biolo-

❖❖❖ Pri novi metodi biološkega prišitja kite uporabimo posebej za to operacijo izdelan inštrument, s katerim šiv napeljemo neposredno skozi kost in nato z njim h kosti pritisnemo raztrgano kito. ❖❖❖

no kito. Prednosti takšnega prišitja so številne, poudariti velja predvsem, da tako ni potrebe po umetnih vsadkih,

ška metoda zašitja rotatorne manšete se je že v več študijah izkazala kot varna in učinkovita. Glede na dobre doseda-



1. Ustvarjanje kostnega tunela za šiv

2. Uvajanje vodilnega inštrumenta za napeljavo šiva



3. Uvajanje šiva prek kostnega tunela

4. Končna namestitvev šivov, prišitje rotatorne manšete

skega sklepa ter podpiranje povrhnjih velikih mišic pri izvajanju gibov elevacije ter zunanje in notranje rotacije v ramenu. Z leti se prekrvavitev teh kit postopno zmanjšuje, v kolagenskih vlaknih

## Ključno zgodnje prepoznavanje okvare

Prvi simptom okvare kit rotatorne manšete je navadno bolečina v ramenu, ki jo čutimo tudi v mirovanju, še zlasti

hovo zašitje, kar prepreči napredovanje propadanja rotatorne manšete in razvoj nepopravljivih okvar. Artroskopsko minimalno invazivno zašitje raztrganja kit je prevladujoč način operativnega

## Prišitje brez umetnih vsadkov

Pri novi metodi biološkega prišitja kite ne potrebujemo več umetnih vsadkov, prek katerih šive pritrđimo v kost. Namesto teh uporabimo posebej za to

ki se sicer namestijo v kost neposredno pod površino, ob katero je pritrjena kita, in motijo njeno prekrvavitev in zaraščanje. V nekaterih primerih takšni vsadki povzročajo resorbcijo okolne ko-

nje izkušnje je v našem centru postala standardni način operativnega zdravljenja raztrganja rotatorne manšete.



# Novosti v artroskopski kirurgiji

Četrty mednarodni festival artroskopske kirurgije (#4 iLAF – International Live Arthroscopy Festival) je lanskega septembra v Portorožu zbral več kot 200 strokovnjakov specialistov ortopedov iz 24 držav.

V treh dneh je bilo v okviru festivala v neposrednem prenosu izvedenih 28 artroskopskih operacij na ramenu, kolenu in komolcu. Kot kirurgi, ki so predstavili svoje operativne tehnike, je poleg organizatorjev in nekaj domačih gostov sodelovalo še prek 20 uglednih strokovnjakov iz zahodne Evrope in ZDA. Tudi na tokratnem srečanju je bilo prikazanih več pomembnih tehničnih novosti, med drugim nova biološka tehnika artroskopske rekonstrukcije rotatorne manšete z uporabo kostnih šivov. Novi postopek zaščite raztrganja rotatorne manšete je predstavil dr. Mikek, ki je v sodelovanju z izumiteljem te tehnike, dr. Krishnanom s klinike Carrell v Dallasu v ZDA, metodo uvedel v klinično prakso v Sloveniji.

Festival, ki so ga organizirali dr. Martin Mikek in dr. Mohsen Hussein iz centra za ortopedijo Artros ter dr. Boris Poberaj in dr. Bogdan Ambrožič iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra, je po svoji zasnovi edinstveno strokovno srečanje, kjer si zdravniki izmenjujejo znanje in izkušnje ob neposrednih prenosih artroskopskih kirurških posegov. Z uporabo videokonferenčnih povezav udeleženci srečanja pridobijo praktične informacije ter lahko tudi neposredno razpravljajo s kirurgom, ki operacijo izvaja. Z odklikom od klasičnih pristopov v organizaciji kongresov, ki običajno potekajo v obliki predavanj, je organizatorjem artroskopskega festivala uspelo že s prejšnjimi srečanji doseči veliko mednarodno prepoznavnost tega dogodka.



Od leve proti desni: Bogdan Ambrožič, dr. med., Martin Mikek, dr. med., Boris Poberaj dr. med., in Mohsen Hussein, dr. med.



Priprava na artroskopijo kolena v živo.

Več informacij:  
[www.arthroscopy-festival.com](http://www.arthroscopy-festival.com)



## TERME ČATEŽ

• Čatež • Mokrice •  
• Koper • Portorož •

*Obdarite  
tudi sebe  
in preživite  
naslednje  
počitnice  
v naši družbi*

### *Termalni bon*

*Podarite pobeg iz vsakdanjika v razkošje termalnih užitkov ...*

- osvežitev na Termalni rivieri ali v Aquaparku Žusterna
- wellness programi s posebnimi paketi za dva
- Savna park
- golf na Mokricah
- namestitve v hotelih, apartmajih, kampu
- nepozabna avantura v indijanski vasi ali gusarskem zalivu
- luksuzni apartmaji v Marini Portorož



*Kako boste obdarovancu prikradli nasmeh na obraz, je vaša izbira.*

*Pokličite in z veseljem vam bomo svetovali.*

07/ 49 36 700 | [info@terme-catez.si](mailto:info@terme-catez.si)

[www.terme-catez.si](http://www.terme-catez.si)

TERME ČATEŽ d.d.,

Topliška cesta 35, 8251 Čatež ob Savi

TERME ČATEŽ



Urša Henigman

Pilot, ki za Emirates Airlines vozi enega največjih potniških letal na svetu, oče naše najboljše plavalke, olimpijke Sare Isaković, sicer pa tudi sam strasten športnik, si je poškodbo kolena priigral prav na teniškem igrišču.

# Nenad Isaković

Foto: Mateja Jordović Fotočnik

Poškodba meniskusa in, kot se je kasneje izkazalo, obraba hrustanca sta Nenada Isakovića že dobro leto malce ovirala pri njegovem delu, precej bolj pa pri rekreaciji. Ko so mu zdravniki v Dubaju svetovali, da spremeni svoj način življenja in se pač odpove športu, se navdušen plavalec, tekač in igralec tenisa s tem ni mogel sprijazniti. Našel je drugo rešitev in se odločil za operacijo kolena.

### Kocka je padla

Svetovljan, zaradi družine in službe ves čas razpet med Dubajem, Združenimi državami Amerike, kjer študira hčerka, Beogradom, kjer dela sin, in Slovenijo, kjer imajo skupen dom, bi operacijo kolena lahko opravil kjerkoli na svetu. Še toliko bolj zato, ker mu jo je plačalo podjetje, kjer je zaposlen. Izbral pa je Center za ortopedijo in športne poškodbe Artros. Ko so mu nekateri športniki in ljudje, ki jim zaupa, priporočili dr. Mohsena Husseina, se je k njemu na pregled prijavil tudi sam. Iskal je namreč ortopeda, specializiranega prav za njegovo vrsto poškodbe, strokovnjaka, ki poleg tega, da pozna vse novosti na področju zdravljenja kolenskih poškodb, tudi v praksi opravi dovolj operacij.

Ni bil razočaran. Dr. Hussein ga je prepričal. In čeprav je težko komurkoli dovoliti vrtanje po kolenu, je Nenad izbranemu zdravniku zaupal in čez dobra dva meseca, ko so mu v službi odobrili bolniški dopust, je bila artroskopija desnega kolena opravljena. Ko sem ga vprašala, ali ga je bilo pred posegom česa strah, mi je odgovoril z naslednjo prispodobno: »Ko enkrat kupite letalsko karto in se usedete v letalo, se ne sprašujete, ali zaupate pilotu. Morate mu. Tudi jaz sem, ko sem enkrat izbral zdravnika, stoođstotno zaupal, da sem se odločil prav, zato me ni bilo prav nič strah. Operacijo sem celo gledal. Dobil sem lokalno anestezijo in sem na ekranu spremljal vse, kar je delal zdravnik.«

Operacija je uspela in že po dveh dneh je Nenad lahko začel izvajati rehabilitacijo. Fizioterapijo je delal kar sam, v telovadnici, tako, kot so mu naročili, poleg tega pa se je na pobudo dr. Husseina odločil še za terapijo z orthokinom. To je najnovejša metoda zdravljenja, ki obnavlja hrustanec z lastnimi proteini, poteka pa tako, da najprej bolniku

vzamejo šest epruvet krvi, jo s posebnim postopkom obogatijo, potem pa jo v obdobju treh do štirih mesecev šestkrat vbrizgajo v boleč sklep. In ravno med enim od teh postopkov, tik preden je spet odletel v Dubaj, je Nenad našel čas za tale pogovor.

### Med nebom in zemljo

Letalo je njegovo vsakdanje prevozno sredstvo. Pilotira boeing 777, enega največjih potniških letal, ki lahko sprejme do 550 potnikov, in z njim v zraku preživi približno 900 ur na leto. Če ne bi bil letalski inštruktor in tako pol službenega časa ne bi preživel na simulatorju letenja ter v predavalnici, pa bi bilo teh ur vsaj še enkrat toliko. Letenje ima v krvi, že zelo zgodaj je začel silo gravitacije premagovati z jadralnim in športnim letalom, svoje navdušenje pa je prenesel tudi na sina, ki je zdaj pilot za Montenegro Airlines. Ob vprašanju, katera je njegova najljubša destinacija, se mu zasvetijo oči in odgovor izstrelili

■ ■ ■ Ko enkrat kupite letalsko karto in se usedete v letalo, se ne sprašujete, ali zaupate pilotu. Morate mu. Tudi jaz sem, ko sem enkrat izbral zdravnika, stoođstotno zaupal, da sem se odločil prav ■ ■ ■

kot iz topa: »San Francisco, ker je tam Sara.« Čeprav bo Sara, ki študira psihologijo na kalifornijski univerzi Berkeley, letos spet več v Sloveniji. Zaradi priprav na londonske olimpijske igre bo namreč en semester pavzirala.

Svojo najljubšo športnico bo, kot vedno, spodbujal tudi Nenad, ki je brez zadržkov priznal, da največji stres v življenju doživlja od trenutka, ko Sara na tekmovanju skoči v bazen, do trenutka, ko priplava do konca. Ne, ker bi bil sam obremenjen z njenim rezultatom, ampak ker ve, koliko to pomeni njej. Sicer pa, je dodal, je zanj kot očeta najpomembneje, da Sara razvije zdravo samozavest, s katero bo šla skozi življenje, in da ve, da ima doma vedno varnost in stabilnost.



lezni. Pri osteoartrozi so znanstveniki odkrili nasprotnika »slabega« proteina IL-1, ki je naravni blažilec propadanja hrustanca, bolečine in vnetja. Imenuje se receptor antagonist za interleukin-1 (IL-1 Ra) in je tako imenovani »dobri« protein, ki nas varuje pred propadanjem hrustanca ter deluje protibolečinsko in blaži vnetje v sklepu.

Bistvo zdravljenja osteoartroze z metodo Orthokin® je v tem, da iz bolnikove krvi pridobimo »dobre« proteine (IL-1-Ra) in preostale zaščitne proteine ter jih nato z injekcijo vbrizgamo v oboleli sklep. Vbrzgani proteini so tako povsem naravni. Telesu lastni proteini, vbrzgani v višjih koncentracijah, nevtralizirajo »slabe« proteine

alternirajočega elektromagnetnega polja neinvazivno spodbujamo celični metabolizem in tako izboljšamo vitalnost celic ter prek tega vplivamo na regeneracijo tkiv.

Metoda se zelo uspešno uporablja za zdravljenje začetnih do zmernih degenerativnih okvar hrustanca pri osteoartrozi velikih in malih sklepov, pri težavah s kitami, kot so teniški komolec, kronično vnetje Ahilove kite in vezi pogačice ter pri trnu petnice in plantarnem fasciitisu, pa tudi pri kroničnih bolečinah v hrbtenici, ki so posledica degenerativnih sprememb na medvretenčnih ploščicah. Obsevanje z alternirajočim magnetnim poljem v hrustancu pospeši metabolizem hrustančnih

celic in spodbudi sintezo hrustančne medcelične snovi ter tako zavre napredovanje obrabe hrustanca in spodbuja njegovo obnovo.

addatno spodbuditi čim večjo presnovno aktivnost novih hrustančnih celic. Za čim boljši rezultat zdravljenja je pomembno, da vse oblike predstavljenih zdravljenj kombiniramo z individualno fizikalno terapijo. S to se izboljša predvsem obseg gibljivosti sklepa in okrepi obklesno mišičje, pri kolenu predvsem stegenske mišice. To zagotovi pravilnejše izvajanje gibov v sklepu, kar tudi zmanjšuje obremenitve hrustanca. V napredovali fazi obolenja pride v nekaterih sklepih v poštev artroskopija s čiščenjem prizadetega sklepa. V končni fazi sklepne obrabe se običajno odločamo za klasične operativne posege z vstavitvijo umetnega sklepa.

☼☼☼ **Sodobne metode zdravljenja obrabe hrustanca skušajo vplivati na proces obrabe in tako delovati na vzrok težav. Te metode so posebno uspešne pri zdravljenju zgodnjih in zmernih oblik obrabe hrustanca.** ☼☼☼

(IL-1). Tako upočasnimo napredovanje osteoartroze, omilimo bolečino, izboljšamo gibljivost sklepa in preprečimo nadaljnje propadanje hrustanca v sklepu. Klinične raziskave so potrdile učinkovitost in varnost zdravljenja z metodo Orthokin®.

Zdravljenje z znotrajsklepnimi injekcijami koncentrirane trombocitne plazme se začne z odvzemom lastne krvi. Sledi posebna obdelava odvzete krvi. V tem procesu v sterilnih pogojih izločimo trombocitno plazmo in aktiviramo trombocite, da začnejo sproščati protein IL-1-Ra. Tako pripravljeno plazmo globoko zamrznemo in jo ob vsakokratnem obisku bolnika pred vbrizgavanjem v sklep odmrznemo. (Več informacij: [www.orthokin.si](http://www.orthokin.si).)

### Obsevanje MBST – celična magnetnoresonančna terapija

Najnovejša terapevtska metoda za zdravljenje obrabe sklepnega hrustanca ter preobremenitvenih in degenerativnih sprememb v mehkih tkivih sklepov in gibal je celična magnetnoresonančna terapija. Pri njej s signali visokospecifičnega

celic in spodbudi sintezo hrustančne medcelične snovi ter tako zavre napredovanje obrabe hrustanca in spodbuja njegovo obnovo.

### Artroskopsko mikrofrakturiranje hrustanca

Gre za minimalno invaziven operativni poseg, ki ga najpogosteje izvajamo na kolenu. Pri posegu na okvarjeni sklepni površini s posebnimi inštrumenti ustvarimo mikroskopske razpoke. Prek teh se omogoči, da iz kosti pod okvarjenim hrustancem vdre v predel okvarjene sklepne površine kri. S krvjo pridejo v predel okvare celice in proteini, ki se pod vplivom lokalnih dejavnikov pretvorijo v vezivno hrustančno tkivo. To tkivo je vsaj deloma po lastnostih podobno hialinemu hrustancu, ki prekriva zdrav sklep, in nadomešča njegovo funkcijo. Podobno kot velja za druge oblike zdravljenja, je tudi ta metoda učinkovitejša pri okvarah manjših predelov hrustanca ter kadar še ni izrazitih sprememb na kostnih površinah. Bolnikom običajno priporočamo, da se v zgodnjem obdobju pooperativne rehabilitacije izvede še cikel obsevanj MBST, s čimer želimo še

### Klasično vs. sodobno zdravljenje

Klasično zdravljenje zgodnje obrabe vključuje predpisovanje nesteroidnih antirevmatikov (zdravil, ki zmanjšujejo bolečine v sklepih), obdobjo injiciranja kortikosteroidnih preparatov v prizadeti sklep in zmanjšanje aktivnosti, ki obremenjujejo prizadeti sklep. Problem vseh naštetih ukrepov je, da so usmerjeni le v omilitev simptomov, nikakršnega vpliva pa nimajo na sam proces degeneracije hrustanca.

Sodobne metode zdravljenja obrabe hrustanca skušajo vplivati na proces obrabe in tako delovati na vzrok težav, ki privedejo do bolečin in otekanja sklepa. Te metode so posebno uspešne pri zdravljenju zgodnjih in zmernih oblik obrabe hrustanca. Pomembno je, da jih začnemo uporabljati zgodaj, ko se pojavijo prve težave s sklepom. Cilj zgodnje uvedbe sodobnih metod zdravljenja sklepne obrabe je upočasnitev napredovanja procesa obrabe hrustanca in preprečitev razvoja končne stopnje obrabe, ki pogosto zahteva vstavev umetnega sklepa.

# Ste si v zadnjih 10 tednih poškodovali koleno?

Potem bi vas utegnilo zanimati sodelovanje v kliničnem preskušanju.

#### MOŽNOST SODELOVANJA IMATE, ČE:

- ste stari med 18 in 45 let,
- ste si nedavno poškodovali koleno

#### IN V PRETEKLOSTI NISTE NIKOLI IMELI:

- operacije na kolenu, ki je zdaj poškodovano,
- težav z zatekanjem kolena,
- osteoartrisa kateregakoli kolena.

Če ustrezate vsem napisanim

zahtevam, boste morda prejeli

zdravilo v preskušanju,

zdravstveno oskrbo in

preiskave v okviru

preskušanja.

ZA VEČ INFORMACIJ O PRESKUŠANJU LAHKO KONTAKTIRATE:

Artros, center za ortopedijo in športne poškodbe

T: 01/518 70 64, 01/ 518 74 63, 07 620 97 50

Univerzitetni klinični center Ljubljana

T: 01/ 522 32 37



# Vsaka bolečina v sklepu je lahko alarm



Mag. Martin Mikek, dr. med., spec. ortopedije

Najpogostejši vzrok bolečin v sklepih v odrasli dobi je osteoartraza, obraba sklepnega hrustanca. Bolezen prizadene predvsem velike in obremenjene sklepe, kot sta koleno in kolk, manj pogoste so težave z velikimi sklepi na zgornjih udih, kot sta rame in komolec. S sodobnimi metodami zdravljenja skušamo potek bolezni spremeniti že v zgodnji fazi in tako preprečiti potrebo po kasnejši operaciji z vstavitvijo umetnega sklepa.

Kaj je vzrok obrabe sklepa, pogosto ni znano, pomembno na razvoj bolezni vplivajo tako dedni dejavniki kot tudi degenerativni procesi in preobremenjevanje sklepov. Običajno obraba hrustanca napreduje počasi, prvi simptomi pa se pogosto pokažejo že v zgodnji fazi. Gre predvsem za občasne bolečine, ki se pojavijo pri dolgotrajnem obremenjevanju prizadetega sklepa. V centru Artros smo se posebej usmerili v zdravljenje zgodnjih oblik obrabe sklepov. Pri tem uporabljamo v nadaljevanju predstavljene metode. Pred začetkom kakršnegakoli zdravljenja je nujen pregled pri ortopedu, ki opravi digitalno rentgensko diagnostiko in pripravi klinično oceno sklepa. To je podlaga za strokovno oceno primernosti katere izmed predstavljenih metod in za izdelavo načrta zdravljenja.

## Injekcije hialuronske kisline

To je najbolj razširjena sodob-

## Metode zdravljenja zgodnjih oblik obrabe sklepov

### Hialuronska kislina

V sklep vbrizgamo viskozno bistro tekočino, ki izboljša gladkost in mehanske lastnosti obrabljenega hrustanca ter tako upočasni napredovanje obrabe.

### Koncentrirana avtologna trombocitna plazma – Orthokin®

Iz bolnikove krvi pridobimo »dobre« proteine in jih z injekcijo vbrizgamo v oboleli sklep. Telesu lastni proteini nevtralizirajo »slabe« proteine, tako pa upočasnimo napredovanje osteoartraze, omilimo bolečino, izboljšamo gibljivost sklepa in preprečimo nadaljnje propadanje hrustanca v sklepu.

### Celična magnetnoresonančna terapija

S signali visokospecifičnega alternirajočega elektromagnetnega polja neinvazivno spodbujamo celični metabolizem in tako izboljšamo vitalnost celic ter vplivamo na regeneracijo tkiv.

### Artroskopsko mikrofrakturiranje hrustanca

Z minimalnim invazivnim operativnim posegom na okvarjeni sklepni površini s posebnimi inštrumenti ustvarimo mikroskopske razpoke, prek katerih iz kosti pod okvarjenim hrustancem v predel okvarjene sklepne površine vdre kri. Z njo pridejo v predel okvare celice in proteini, ki se pod vplivom lokalnih dejavnikov pretvorijo v vezivno hrustančno tkivo.

na oblika zdravljenja sklepne obrabe. Hialuronska kislina je ena izmed pomembnejših sestavin hrustančne medceličnine in kot taka torej naravna sestavina hrustanca. Z vbrizgavanjem v sklep skušamo popraviti njeno pomanjkanje v hrustancu, kar je ena prvih značilnosti obrabe hrustanca. Je zelo viskozna bistra tekočina, ki izboljša gladkost in mehanske lastnosti obrabljenega hrustanca ter tako upočasni napredovanje obrabe. Najpogosteje se priporoča terapija petih zaporednih injiciranj v razmiku ted-

na dni, ki jo zatem ponavljamo enkrat do dvakrat na leto.

### Injekcije koncentrirane avtologne trombocitne plazme – Orthokin®

Čeprav naše telo vsebuje snovi, ki lahko povzročijo nekatere bolezni, ima na srečo tudi snovi, ki bolezni preprečujejo. Dokler so te snovi v ravnovesju, smo zdravi, ko pa je iz kakršnegakoli vzroka to ravnovesje porušeno, se lahko pojavijo znamenja bo-





MERKUR ZAVAROVALNICA d.d. - Ljubljana

IR IMAGE

# Zavarujemo čudež – človeka.

**080 28 55**

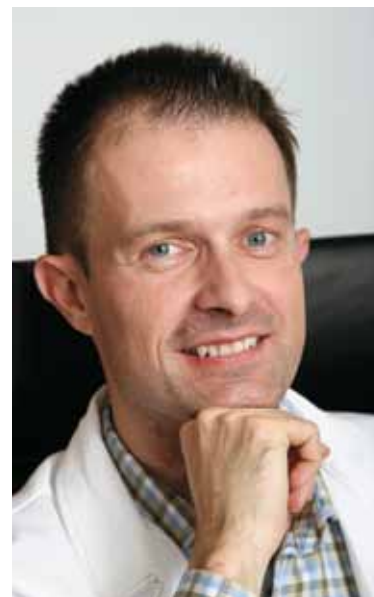
BREZPLAČNA ŠTEVILKA

www.merkur-zav.si

**MERKUR**  
ZAVAROVALNICA

*moja varnost*

## Uvodnik



### Manj bolečin v sklepih

Obraba sklepov je ena najpogostejših ortopedskih težav. Dolgo uveljavljena dogma zdravljenja z antirevmatiki, kortikosteroidnimi blokadami ter kasnejšo vstavitvijo umetnega sklepa se spreminja. Pričakovanja aktivne starajoče se populacije od nas zahtevajo nov pristop k zdravljenju. Zato predstavljamo nove metode, s katerimi odpravljamo simptome in upočasnimo napredovanje kroničnega obolenja. Druga pomembna novost je na področju artroskopskega zdravljenja raztrganja rotatorne manšete. V našem centru smo prvi v Sloveniji začeli izvajati novo, biološko operativno tehniko, ki je minimalno invazivna; kot gost sem jo uspešno predstavil tudi na ugledni kliniki Charite v Berlinu. Poleg omenjenega boste v reviji našli tudi druge nasvete, povezane z zdravjem gibal, zanimive za rekreativne športnike in aktivne seniorje.

Mag. Martin Mikek,  
dr. med., spec. ortopedije



CENTER ZA ORTOPEDIJO  
IN ŠPORTNE POŠKODBE  
ARTROS:  
EDINI V SLOVENIJI  
AKREDITIRAN UČNI CENTER  
MEDNARODNEGA  
ZDRUŽENJA ZA  
ARTROSKOPIJO

ISAKOS je največje združenje strokovnjakov s področja artroskopskih ortopedskih operacij. ISAKOS oblikuje nove smernice in priporočila ter postavlja standarde za izobraževanje. Vključitev našega centra v skupino najuglednejših mednarodnih centrov, ki omogočajo prenos znanja in seznanjanje z najnovejšimi operativnimi tehnikami na področju artroskopije, je veliko priznanje naši strokovnosti.

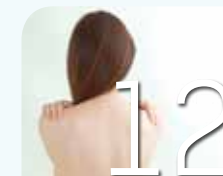
www.isakos.com

## Vsebina



# 04

VSAKA BOLEČINA  
V SKLEPU JE LAHKO ALARM



MANJŠE  
TVEGANJE,  
LAŽJE  
OKREVANJE



PRIPRAVLJENI  
NA SMUČIŠČE



MENI  
ZA ZDRAVE KOSTI



# 08

NENAD ISAKOVIĆ  
Odslej pilotira z zdravim kolonom.

# 10

NOVOSTI  
V ARTROSKOPSKI  
KIRURGIJI

# 14

VEČ OPTIMIZNA  
PRI POŠKODBAH  
SKLEPOV

# 20

S KIRURŠKIM  
SKALPELOM  
PRED KAMERO

# 21

VRNJENA  
GIBLJIVOST RAME

### KJE NAS NAJDETE

Artros, center za ortopedijo in športne poškodbe, Tehnološki park 21, 1000 Ljubljana-Brdo  
telefon: (01) 51 87 063, e-pošta: info@artros.si, spletna stran: artros-reha.si



# OMA

&

# GIB

[www.artros.si](http://www.artros.si)

04

FEBRUAR 2012

## NENAD ISAKOVIĆ Odslej pilotira z zdravim kolenom.

Vsaka bolečina v sklepu  
je lahko alarm

Meni za zdrave kosti



ARTROS

center za ortopedijo in športne poškodbe