

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Bună și bine v-am regăsit! Suntem la Sănătatea în Focus by Secom, un podcast educativ avizat despre sănătate și prevenție. Din păcate, suntem mai sedentari ca niciodată. Ne dor articulațiile și ne plângem de la cele mai mărunte vârste. Din fericire, există soluții. Iată e ce, în această seară, alături de noi este domnul doctor Edis Mustafa. Bună seara! Vă mulțumim că sunteți alături de noi, domnul doctor! Domnul doctor este specialist în recuperare medicală, deci este persoana cea mai potrivită cu care să povestim despre articulații. Vă mulțumim încă o dată că ați dat curs invitației noastre.

**Dr. Edis Mustafa:** Și eu vă mulțumesc foarte mult pentru invitație și chiar aș vrea să vă felicit pentru inițiativă și pentru faptul că am mai și urmărit câteva podcasturi pe care le-ați mai făcut și... informații extrem de utile și, probabil, mai mult ca sigur, oamenii au nevoie de acest tip de informații.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Mulțumim frumos! Ne străduim de fiecare dată. Domnul doctor, de ce suntem, acum, mai mult ca niciodată, parcă mai ruginiți? Care ar fi, să spunem așa, primele trei motive pentru care s-a ajuns la această situație?

**Dr. Edis Mustafa:** Foarte bună întrebare! Aș putea sublinia faptul că... e foarte bine cunoscut faptul că trăim într-o pandemie, într-o epidemie, scuze – sechelele celor doi ani, într-o epidemie a obezității, a persoanelor cu kilograme foarte multe și asta ar putea să fie un factor principal pentru dureri articulare și, bineînțeles, pentru o degradare precoce a articulațiilor. Deci aș putea spune un prim factor: obezitatea.

Dieta – al doilea factor, din punctul meu de vedere, pentru că există foarte multe tipuri de alimente procesate și alimente proinflamatorii, cum ar fi zahărul, cum ar fi făina albă, care la persoanele cu afecțiuni cronice, deci afecțiuni preexistente, să le poată complica patologiele, durerea să se amplifice.

Iar ca al treilea factor aș putea sublinia sedentarismul, lipsa de mișcare, care, din păcate, ne afectează din ce în ce mai mult și e un semn de alarmă care ar trebui luat în serios mai bine.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Sunteți pe sufletul meu: dacă spuneți de alimente proinflamatoare, antiinflamatoare și, probabil, și sedentarismul este o cauză de inflamație în sine.

Spuneți-mi, dacă tot am început așa, în ritmul ăsta cu top 3, care ar fi top 3 soluții tot în cadrul acestui subiect?

**Dr. Edis Mustafa:** M-aș folosi de cei trei factori și aș putea spune că, dacă am îmbunătăți câte ceva din cele trei menționate, lucrurile s-ar îmbunătăți semnificativ și pentru noi înșine.

Dieta – putem discuta despre o dietă cât mai corectă, pentru că sunt foarte multe soluții mai mult sau mai puțin viabile pentru noi. Și aș putea sublinia dieta mediteraneeană care, din punctul meu de vedere, este extrem de utilă și accesibilă nouă, deoarece suntem o țară care are ieșire la mare și putem consuma pește suficient, avem lacuri, de unde ne putem, la fel, bucura de acest aliment. Avem, slavă domnului, foarte multe fructe, legume foarte utile, foarte bune pentru sănătatea noastră, din care ne putem lua vitamine, minerale, aminoacizi și tot felul de alte substanțe și lucruri care să ne ajute.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Și aș adăuga: și foarte studiată dieta mediteraneeană. Deci sunt niște beneficii dovedite, atât de convingătoare, încât chiar trebuie să nu vrei să o ții. Da, super!

**Dr. Edis Mustafa:** Da, clar, clar! Eu, ca și persoană, încerc să respect cât se poate de mult și lucrurile pe care le spun și le recomand pacienților mei, bineînțeles. Și pot sublinia faptul că mă simt bine când mănânc alimente așa... Și bineînțeles prin asociere, că știm foarte bine că, de exemplu, bucătăria italiană nu asociază alimentele cum asociază bucătăria românească: cartofii prăjiți cu o ceafă sau ceva. Adică ori mâncăm paste, ori mâncăm o pizza, poate cu puține vegetale. Și ar putea să fie un lucru foarte bun pentru noi.

Vorbind despre mișcare... Mișcarea ne ajută inclusiv în stres. Pentru că stresul poate fi o cauză de degradare a articulațiilor și o cauză de apariție a durerii la nivelul acestora. Stresul oxidativ știm foarte bine că, din păcate, nu ne face bine și metabolismul cu cât îmbătrânește, corpul cu cât îmbătrânește, nu se mai poate reface la aceiași parametri. Și de-aici vom avea nevoie de diferite alte sfaturi, probabil, de medici, de pastile, suplimente și așa mai departe.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Mi-ați ridicat la fileu o întrebare care-mi stătea, îmi dădea târcoale, așa. Povestiți-mi, eu, automat, când mă gândesc la oase, mă gândesc la vitamina D. Povestiți-mi ce rol are vitamina D în contextul nostru, în contextul sănătății sistemului osteoarticular.

**Dr. Edis Mustafa:** Vitamina D este extrem de importantă, deoarece aceasta stabilizează și ne-ajută pentru ca sistemul osteoarticular să aibă o densitate cât mai bună. Și știm foarte bine că în special doamnele sunt afectate de o patologie care se numește osteoporoză, unde, în cele mai multe cazuri, vitamina D apare ca fiind insuficientă. Și poate fi... Aici trebuie să avem foarte mare grijă și, bineînțeles că sunt foarte multe studii în această direcție, inclusiv prin comparație cu țări nordice, unde soarele este mai puțin prezent în cursul zilei, oamenii nu se expun la fel de mult ca-n zonele, de exemplu, unde ziua are mai multă lumină, să zicem așa, și oamenii pot beneficia direct de soare și apar diferite probleme: începând de la oameni mai fericiți sau mai triști, începând de la probleme articulare, începând de la tipul de stres de care spuneam și lucrurile ar putea continua în sensul acesta.

Deci din punctul meu de vedere și al medicinei moderne, vitamina D este extrem de importantă corpului: sistem imunitar, sistem nervos central, periferic, osteoarticular, muscular. Deci ne ajută în foarte foarte multe lucruri, dar nu recomand autoadministrarea vitaminei D fără să discutăm neapărat cu un doctor.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Dar dumneavoastră cum procedați, în ce sens, că m-ați făcut curioasă? Mergem, dozăm vitamina D și avem..., în funcție de rezultate, ne personalizăm doza?

**Dr. Edis Mustafa:** Nu neapărat, adică eu cred că lucrurile au căpătat o anumită turnură de când medicii pediatri recomandă copiilor vitamina D în special în lunile cu litera „r”, probabil știți de chestiunea aceasta. Litera „r”, în lunile în care soarele... ziua este mai scurtă. Și cred că – o părere personală – adulții au preluat această obișnuință și au implementat-o și au adus-o, au ridicat-o la un nivel destul de sus și odată cu pandemia. Pentru că s-a discutat foarte mult de carența vitaminei D în formele medio-severe ale Covid-ului. Și de aici s-a creat o emulație și oamenii s-au automedicat.

În general, adulții și adulții mai în vârstă asociază și alte patologii, alte comorbidități, unde consumul sau excesul de vitamina D le poate crea diferite probleme. Pot interfera cu alt tratament și de aici, ar trebui o foarte mare atenție.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Deci, în principiu, avem, cum să spun eu, o vitamină excelentă, dar, în cazul comorbidităților, e bine să se ceară sfatul. Dacă am vorbit de vitamina D, nu puteam să nu vă-ntreb și de calciu.

**Dr. Edis Mustafa:** Da. Bineînțeles, calciul este extrem de important, la fel, sunt... Deseori mă întrebă pacienții: „Vreau să iau calciu pentru că am spasme musculare sau știu că mama a avut gonartroză și ar trebui să iau și eu calciu să nu cumva să fac“. Lucrurile acestea n-ar trebui... informațiile n-ar trebui luate așa, întâmplător, ci pur și simplu, ar trebui să vină cu o recomandare precisă.

Calciul, de exemplu, pentru a fi asimilat la nivelul sistemului nervos central, ar trebui să fie administrat într-o proporție de 2 la 1, spre exemplu, cu magneziu, tocmai pentru a deveni transportor și a ajunge acolo unde este ținta. Dacă vorbim despre calciu administrat după, să zicem, o fractură, atunci lucrurile vor avea o altă importanță. Și din aceste considerente, cred că întotdeauna, discuția cu un specialist, cu o persoană care stăpânește acest domeniu medical este mult mai importantă decât doar de a lua niște suplimente cu gândul că poate nu ni se întâmplă nimic. Sunt foarte multe persoane care... și în România, de exemplu, problemele legate de ateromatoză, de colesterolul foarte ridicat, de problemele pe care le lasă colesterolul și rigiditatea vasculară care apare odată cu această problemă a vaselor, unde, peste asta, venim și suplimentăm calciu poate să ne ducă într-o direcție extrem de nefastă. Și, în general, persoanele în a treia parte a vieții încearcă să se automedicheze cu tot ce consideră sau au auzit că este mai bine pentru sănătatea lor, fără să știe riscurile sau să conștientizeze riscurile la care se supun. Și sunt elemente din natură extrem de importante, pe care le putem lua din alimente, dintr-o alimentație corectă, că vorbeam mai devreme de dietă... Și bineînțeles că există acest cult al consumului de brânzeturi, de lactate, pentru a putea să ne luăm... Iar acolo unde este o carență discutată cu un specialist, bineînțeles că suplimentarea de calciu va fi extrem de utilă.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Ca să rezum, așa... Aud că e bine să vorbim cu specialiști, cu medici, cu consilieri, cu persoane care cunosc interacțiunile, astfel încât să putem să câștigăm din beneficiile pe care ni le poate oferi un supliment.

Mă gândesc deja la... pentru că, din păcate, foarte multă lume are deja un grad de neplăcere pe articulații, mă gândesc deja la durerile articulare și am să încerc să grupez întrebările mele între o durere acută și o durere cronică, astfel încât să putem să acoperim cât mai multă informație.

De exemplu, în cazul cronic, mulți dintre noi avem diverse discopatii, artropatii, supărări, articulații ruginite pe care le mai alinăm cu diverse preparate de pe piață. Și, pentru că este o celebritate pe care eu, personal, o iubesc, aș vrea să-mi spuneți părerea dumneavoastră despre acidul hialuronic.

**Dr. Edis Mustafa:** Acidul hialuronic este un produs foarte bun și el poate fi administrat sub diferite feluri, metode. Deseori, recomand pacienților mei suplimentele cu acid hialuronic, care, prin asocierea cu diferite alte substanțe, sunt extrem de utile, sunt produse injectabile intraarticulare, pe bază de acid hialuronic, pentru că, probabil, persoanele care ne urmăresc ar trebui să știe că acidul hialuronic este o componentă deja a corpului nostru și este o substanță care se regăsește în lichidul intraarticular, lichid care, odată cu îmbătrânirea, se degradează și nu mai are aceleași proprietăți și nu mai are aceleași beneficii pentru structurile pentru care a fost „fabricat“, să zicem. Motiv pentru care acest tip de acid hialuronic administrat sub diferite forme, cum spuneam, poate fi extrem de util, dar recomand să fie la fel de bine gestionat și administrat unde trebuie. Pentru că nu... suplimentele, în general, nu pot face rău, dar oamenii se plâng de: „lau de nu știu câte luni și nu m-ajută... Plătesc nu știu câți bani, nu m-ajută...“. Pentru toate aceste probleme, consider că ei nu au avut soluția sau nu au avut ipoteza corectă pentru a avea niște rezultate cum trebuie. Adică dacă-l iei degeaba, că nu ai indicație pentru asta, nu te va ajuta...

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Da, da, da, înțeleg perfect unde bați. Sunt, într-adevăr, genul acela de persoane care iau tot.

**Dr. Edis Mustafa:** Cocktail, un cocktail de suplimente...

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** A luat vecina, mi-a dat și mie...

**Dr. Edis Mustafa:** Sigur, sigur, sigur dacă i-a mers vecinei, îmi va fi bine și mie.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Și-atunci, automat, da, zici „N-a fost bun produsul“. Produsul poate fi extraordinar dacă este cel potrivit.

Am vorbit de acid hialuronic și așa vrea să-ți povestesc că, în urmă cu vreo două ediții ale acestui podcast, am avut o doamnă dermatolog care ne-a povestit foarte multe despre beneficiile colagenului administrat oral. Ce părere are cineva care se ocupă de articulații despre colagen, că deja știm de acum două luni cum e cu pielea?

**Dr. Edis Mustafa:** Super! În general, colagenul este de mai multe tipuri. E o proteină care se regăsește la nivelul multor țesuturi din corpul nostru, dar ce ne interesează pe noi, și anume articulațiile, mușchii și tendoanele, ligamentele, în acestea se regăsește cu preponderență un colagen de tip II. Există foarte multe produse extrem de utile și colagenul pot spune că este una dintre recomandările pe care le dau frecvent, bineînțeles, în asociere cu alte tipuri de suplimente. Dar colagenul, în general, se poate administra sub formă de comprimate, capsulă, sau buvabil și așa mai departe.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Pliculețe.

**Dr. Edis Mustafa:** Pliculețe, corect. Din fericire, lumea științifică a înțeles foarte bine utilitatea acestora și datorită lor, noi, medicii, ne putem bucura de niște suplimente, medicamente care pot fi foarte utile pacienților. Și-aici așa vrea să subliniez un anumit tip nou de colagen de tip II, patentat de o anumită firmă și care este extrem de util, deoarece rata de absorbție, mecanismul de acțiune este mult mai rapid față de variantele precedente.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Da, slavă cerului cu evoluția științei, ne dor mai puțin articulațiile! Am să trec la varianta acută, pentru că am vrut să punctez aici pentru cei care e urmăresc că e foarte important, e foarte diferită abordarea în cazul acut și în cazul cronic. Povestește-ne un pic, te rog, care ar fi pașii de urmat în puseele de durere articulară și, ca să termin odată pentru totdeauna războiul cu soțul meu, spune-mi, te rog, pentru început dacă facem mișcare când suntem în puseu acut sau nu.

**Dr. Edis Mustafa:** Puseul acut poate veni în urma unui traumatism, poate veni în urma unei boli inflamatorii. Aici așa vrea să fac puțin așa, o mică completare, pentru că o boală inflamatorie poate fi, de exemplu, o boală reumatismală cum ar fi poliartrita reumatoidă, spondilita... E clar că lucrurile și recomandările vor fi diferite față de un puseu acut al unei persoane care se știa sănătoasă și nu avea nicio altă problemă. În urma ridicării, expunerii la frig sau ne doare spatele, discopatie, în puseu acut...

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Am rămas strâmbi...

**Dr. Edis Mustafa:** Am rămas strâmbi, am rămas înțepeniți chiar când nu trebuia. Și bineînțeles că prima recomandare va fi să încercăm să evităm cât se poate de mult...

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Ți-am zis eu!

**Dr. Edis Mustafa:** Cât se poate de mult orice tip de efort și în special posturile care ne accentuează durerea. Ți-am zis eu! Dacă durerea acută nu se ameliorează la automedicația pe care chiar nu o încurajez, dar, poate a mai avut o dată chestia asta și... prin analogie, ne tratăm cu același tip,

aceeași clasă de medicamente. Dacă în trei-cinci zile, acest puseu nu se ameliorează, e clar că următoarea recomandare va fi ca pacientul să se adreseze unui medic specialist.

În general, puseele acute ar trebui tratate și medicul trebuie să cunoască foarte bine ce înseamnă terapia durerii. Oamenii deseori confundă antiinflamatoarele cu antalgicele. Antiinflamatoarele, AINS-urile, antiinflamatoarele nonsteroidiene nu e bine să le luăm așa, orișicum, ori de câte ori ne doare ceva. Și de-aici ne sunt foarte utile suplimentele, pentru că, atunci când avem o patologie cronică, când boala acută, pe care n-o tratăm corespunzător se transformă subacut și ulterior se cronicizează, automat va avea nevoie de un tratament corespunzător. Iar dacă nu e în puseu acut, am luat așa, întâmplător, câte o pastilă, un antiinflamator, și după trei luni, ne trezim că iar ne doare și tot luăm și depășim cele 10-12 zile de maximă recomandare a unui doctor să ia cineva antiinflamator, ne trezim că n-avem ce face. Și ba ne-am stricat stomacul, ba știam că aveam o gastrită și ne-a iritat și tocmai din acest motiv, suplimentele pot fi o alternativă, pot fi o alternativă interesantă și bună.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Aici chiar voiam să te-ntreb, eu sunt fana, mai ales în cazul durerilor articulare, că toți avem, ăsta-i adevărul, mai ales după doi ani de zile de stat, eu sunt o fană înflăcărată și declarată a turmericului. Și, cel puțin în zona asta de dureri articulare, mi se pare un produs minunat. Spune-mi, te rog, ce părere ai tu despre el.

**Dr. Edis Mustafa:** Și eu sunt fan turmeric, îl consum inclusiv în diferite feluri de mâncare. Dar îl consider o substanță antiinflamatoare naturală extrem de benefică. Bineînțeles, e cunoscută de sute, de mii de ani. Și, la fel, în asociere cu diferite alte forme de suplimente, chiar consider că este extrem de utilă. Și nu interferează cu alte medicamente. De exemplu, sunt foarte mulți pacienți care, din păcate, trebuie să ia anticoagulante. La anticoagulant... marea majoritate a antiinflamatoarelor sunt contraindicate. Și în rândul suplimentelor există foarte multe. În schimb, sunt, cum ar fi turmericul, e o substanță pe care eu o recomand și n-am avut surprize neplăcute să le modifice...

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Merge bine și pe digestiv...

**Dr. Edis Mustafa:** Și digestiv, sigur, și n-am avut surprize să le modifice timpii de coagulare pacienților. Deci e o alternativă bună.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Da, da, o să-mi fac o etichetă, un badge așa cu...

**Dr. Edis Mustafa:** I love turmeric!

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Fan turmeric. Spune-mi, te rog, cât de mult contează recuperarea după o accidentare la nivelul unei articulații, nu știu, de exemplu, o banală entorsă nerecuperată corespunzător ajunge să ne afecteze cu totul, adică poate să ne afecteze mersul și de-aici...

**Dr. Edis Mustafa:** Sigur, biomecanica corpului nostru este o chestiune extrem de complexă și mă bucur foarte tare că sunt contemporan cu această deschidere spre acest tip de abordare medicală. Biomecanica, de exemplu, le spun pacienților extrem de frecvent că, de exemplu, niște sechele după o entorsă de gleznă pot afecta genunchii, șoldurile, coloana. Și oamenilor le este greu să înțeleagă. Și după câtva timp, te întâlnești cu ei și-ți confirmă: „Domnul doctor, într-adevăr, faptul c-am avut o entorsă pe care am tratat-o cu varză albă, varză roșie, Bruxelles, știu eu...”, poate un vecin mai iscusit care a reușit să-i rearanjeze venele... Rămân sechele. În special la doamne, sunt vizibile, purtând tocure, se va umfla glezna. Când ne doare, de exemplu, glezna, abordăm un tip de mers antalgic, ne protejăm zona respectivă să nu ne doară. Ce va însemna chestiunea asta? Că vom încărca celălalt picior suplimentar, vom suprasolicita structurile care poate deja aveau o afecțiune cronică, și-atunci se vor strica mai multe.

Mama medicinei și medicina modernă se bazează și ar trebui să se bazeze peste tot pe prevenție. Ce trebuie să fac să nu am nevoie de o perioadă cât mai lungă de recuperare, ce trebuie să fac, poate, să nu consum, să nu am un disconfort financiar, pentru că sunt foarte multe lucruri care sunt contra cost... Și din acest motiv, recuperarea este extrem de utilă și, mai ales când este făcută și bine, într-o fază cât mai rapidă după un traumatism, ne va limita cât se poate de mult sechelele.

Și, dacă îmi mai permiți aici, de exemplu, o entorsă de gleznă este subdimensionată prin comparație cu o entorsă de genunchi. Când lumea spune că te-ai lovit la genunchi, direct, toți știu că sigur e meniscul sau sigur este cel puțin un ligament. Dacă e rupt total e grav. Doar că glezna are foarte multe ligamente mici, ascunse, multe oase la nivelul piciorului și ar trebui mult mai bine evaluată situația după un traumatism, după o entorsă.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** În afară de gleznă, mai sunt alte articulații, eu știu, mai predispuse, mai sensibile?

**Dr. Edis Mustafa:** Da, umerii. Umărul este o articulație, e, practic articulația cea mai mobilă a corpului, se mișcă în toate planurile, motiv pentru care, noi, oamenii, profităm de această superputere, să zic, și din suprasolicitare, putem să îi facem rău. Și frecvent întâlnim diagnosticul de PSH – periartrită scapulohumerală. O artroză a umărului care, de fapt, ascunde multe alte probleme pe care le are umărul. Și de multe ori, mie-mi place în consultațiile cu pacienții mei să dau tot felul de analogii, tocmai pentru a mă apropia și omul să înțeleagă, să se destindă mai mult. Și când ai un diagnostic de genul PSH, de exemplu, pentru umăr, le spun că-i ca și cum ți-aș spune: „În fața mea am o pădure”. Dar poate pe tine te interesează să știi: conifere, salcâmi, eu știu, alte plante, palmieri... Pentru chestia asta vii la doctor: să-ți spună exact, cât mai precis. Și slavă domnului că avem metode de obiectivare foarte bune, cum ar fi ecografia musculoscheletală, extrem de utilă pentru articulații. RMN-ul, bineînțeles, este o altă opțiune și numai prin aceste mijloace ne putem apropia și putem să ne tratăm pacienții cât mai corect.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Mulțumesc frumos! Aș vrea să ne întoarcem un pic către cei mici, pentru că, din păcate, și chiar discutăm despre copiii noștri înainte să intrăm în direct, din păcate și ei încep să acuze, de la vârste tot mai fragede, diverse dureri articulare. Ce putem face ca să ne asigurăm că-i creștem cu un sistem osteoarticular sănătos?

**Dr. Edis Mustafa:** În primul rând, aș sublinia puterea exemplului: noi să fim niște adulți responsabili și să le arătăm cum ar trebui să fie să crească și ei și să ne urmeze exemplul. Noi, în primul rând, să fim niște persoane active din punct de vedere fizic și să-i încurajăm. Pentru că, dacă, cu telefonul în mână, noi îi certăm că ei stau pe tabletă în diferite poziții, nu prea vom rezolva mare lucru. Copiii se bucură din lucruri mărunte. Copiii știu să culeagă fericirea din orice. Dacă am reuși să îmbinăm utilul cu plăcutul, sportul cu apropierea, cu, nu știu, activități sociale. De exemplu, fotbalul eu l-am considerat foarte mult timp o activitate socială, pentru că am stat mult...

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Socializezi...

**Dr. Edis Mustafa:** Da, am stat mult pe lângă birou, printre cărți, și era un moment în care ieșeam pur și simplu pe maidan sau mă întâlneam cu prietenii mei, și îi găseam utilitatea. Probabil acum, copiii noștri găsesc utilitatea – nu știu – socială prin intermediul virtual. Și trebuie să rupem această chestiune.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Among us...

**Dr. Edis Mustafa:** Da?

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Să știi, asta urmează!

**Dr. Edis Mustafa:** Da? Și mai cred că și sistemul nostru are diferite lacune, pentru că, dacă-ți amintești, când eram mici, erau cluburi sportive, clubul elevilor, clubul studenților și așa mai departe... unde erau niște profesori, niște foști sportivi de performanță, care făceau un fel de recrutare. Veneau prin clase, ne prezentau ce sporturi fac, ne prezentau beneficiile, știam despre volei, despre baschet, despre înot că ne lungește... Pentru persoanele care considerau că copiii lor ar trebui să facă un tip de sport, fără să jignesc pe nimeni, să fie mai înalți decât ei, decât părinții, să-și depășească... Și eram interesați. Lucrurile astea, din câte știu, nu se mai întâmplă la același nivel...

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Să știi că am o veste bună. Chiar am auzit recent de un proiect al Federației de Fotbal, FRF, și fac fotbal, organizează asemenea cercuri de fotbal pentru fete.

**Dr. Edis Mustafa:** Excelent!

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Dar, într-adevăr, e singurul exemplu pe care știu să ți-l dau. Nu știu dacă fotbalul pentru fete mă duce neapărat la întrebarea următoare, și anume: ce sport... Adică e clar că toate-s bune, să-i încurajăm să se miște, dar dacă ar fi, așa, să alegem cel mai bun sport pentru dezvoltarea copilului nostru, care ar fi acela?

**Dr. Edis Mustafa:** Cu desăvârșire, înotul! Și poate sunt și puțin subiectiv, având în vedere că sunt născut la malul mării, dar înotul, prin înot realizăm stretching, realizăm tonusul muscular, creștem mobilitatea articulară, ne crește capacitatea la efort și avem un control mult mai bun pe respirație... Deci, din punctul meu de vedere, înotul este sportul cel mai complex. Acum, bineînțeles că sunt multe persoane care au diferite fobii de apă sau... Nu trebuie neapărat ca să intri într-un bazin doar să înoți, poți să faci aqua gym, poți să faci aqua cycling... Sunt foarte multe tipuri de exerciții în apă, de exemplu. Iar pentru mine, subliniez, înotul e sportul cel mai bun.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** În afară de sport, ce alte elemente am putea adăuga la această dezvoltare armonioasă a copiilor noștri, alte sfaturi pe care ni le poți oferi?

**Dr. Edis Mustafa:** O întrebare interesantă, o întrebare...

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Ce faci tu pentru copilul tău?

**Dr. Edis Mustafa:** Hm... N-aș vrea să sune clișeic, dar încerc să fac tot ce știu eu că este mai bine pentru copilul meu și, repet, prin puterea exemplului. Primul lucru este asta. Dieta – am o soție care este extrem de atentă la dieta copilului. Noi am avut probleme de-a lungul timpului, așa, cu niște... am oscilat câteva kilograme în plus sau în minus, am încercat să ne educăm copilul în acest sens, că niciun exces, de niciun fel, nu este bun. Nu încurajăm să consume sucuri, nu încurajăm să consume dulciuri, mâncare procesată. Există foarte multe alternative în piață. Deci dietă, o dietă bună.

Să fie... În general, suntem apropiați de sport, dar nu am practicat niciodată în exces sporturi. N-am făcut niciodată sport de performanță, dar nu cred că am avut o perioadă lungă de timp în care să nu mă mișc. Copilul meu merge pe bicicletă, merge pe role, face balet, gimnastică la nivel de amator, dar, probabil, va începe să facă gimnastică și într-un mediu mai organizat...

Dormim la ore corecte, nu pierdem orele, cel puțin în fața ei nu pierdem orele de somn. Astea ar fi primele lucruri care-mi vin în minte. Deci tot în aceeași sferă: dietă, mișcare și cred că asta, totuși e un triunghi, așa, un triunghi echilateral, care ar trebui să fie...

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Care-ar trebui să înceapă din fragedă...

**Dr. Edis Mustafa:** Consider că mai mult, adică aş sublinia mai mult stil de viaţă decât... Sunt foarte mulţi: „Țin regim pentru că vreau să ating, să ajung acolo“... Mai bine schimbi stilul de viaţă pentru a fi așa tot timpul decât...

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Am să mă întorc la o altă grupă, categorie de populație, și anume la gravide. Este foarte frecvent în rândul mamicilor și probabil tu vezi foarte des la cabinet acest fenomen. În timpul sarcinii sau după sarcină încep diverse probleme articulare. Cum putem gestiona situația asta, astfel încât să... cum o putem preveni?

**Dr. Edis Mustafa:** Da, prevenția, bineînțeles, va începe de la a-ți controla cât se poate de bine greutatea. Cu cât ai mai multe kilograme, cu atât acest raport va fi direct proporțional cu riscurile de a avea artralgiile, dureri articulare sau alte probleme. Mers pe distanțe medii sau lungi, bineînțeles, atât timp cât va permite medicul ginecolog, dacă nu sunt probleme. Exercițiile în fiecare dimineață de...

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Aici voiam să ajung...

**Dr. Edis Mustafa:** Revigorare, să zicem așa...

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Până unde poate să meargă cu sportul o gravidă? Uite, mie îmi place foarte mult pilatesul și văd gravide care arată superb, care fac destul de intens sport, adică protejând burtica, dar în rest... Până unde putem să mergem fără să... nu știu... Pare cumva nenatural să...

**Dr. Edis Mustafa:** Da, fiecare persoană are o limită. Suntem atât de diferiți și tocmai asta e și farmecul. Pentru că sunt persoane mai mobile, au o elasticitate mai mare decât a alteia. Și, în funcție de resursele fizice ale fiecăruia, trebuie să-și adapteze ce tip de sport sau ce tip de antrenament să facă pentru întreținere sau pentru îmbunătățirea diferitelor funcții. Pilatesul și eu îl consider un sport sau un tip de sport extrem de util pentru că oarecum are legătură cu specialitatea mea. Deci doctorul de recuperare coordonează programul de kinetoterapie, de fizioterapie, iar kinetoterapia, ca și bază, pot spune că are principii din pilates și din yoga. Adică urmărim exerciții de tip izometrie, care sunt extrem de utile pentru gravide, mai ales că în primele două trimestre nu au niciun fel de contraindicație pentru aceste tipuri de exerciții, pentru că în momentul în care faci izometrie, cordul tău va lucra mai mult, pentru că va primi mai mult sânge, și atunci va fi mai solicitat. Ceea ce în al treilea trimestru n-ar trebui să se întâmple.

Dar, bineînțeles, dacă ești o persoană sportivă dinainte și-ți cunoști anduranța, vei putea face exerciții gen pilates și cu mobilități spectaculoase până în luna a opta. Și am văzut și eu cazuri de genul și soția mea în special mi-a arătat de multe ori mămici care au reușit să-și țină mobilitatea. Bineînțeles, totul, totul trebuie să fie făcut în niște limite normale și nu să încercăm să... de pe-o zi pe alta sau peste noapte să ne schimbăm radical stilul de viață.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Corect! Îți mulțumesc foarte mult pentru toate informațiile pe care ni le-ai oferit. Am să îți propun să trecem la întrebările din partea publicului, pentru că avem o mulțime de întrebări interesante. Prima întrebare este video și vine de la Radu Restivan, care este antrenor și promotor al culturii alergării. Haideți să ascultăm întrebarea.

**Radu Restivan:** Bună ziua, domnule doctor Edis Mustafa și tuturor celor care urmăresc acest podcast. Eu sunt Radu Restivan. Acum 7 ani și ceva am fondat o comunitate de running, care se numește „3,2,1, sport running culture“ și, de-a lungul acestor ani, am găzduit și antrenat mii de oameni în drumul lor către primul semimaraton, maraton și alte provocări în lumea alergării. O chestiune cu care m-am confruntat de-a lungul timpului este această prejudecată conform căreia alergatul distruge articulațiile. Doar că realitatea este că foarte puțină lume face sport în mod



constant în România și asta se traduce în probleme osteoarticulare din cauza sedentarismului. Ei bine, oamenii cred că-și pun o barieră psihologică și spun: „Dacă m-apuc de alergat, poate or să mă doară genunchii și mai tare sau or să mă doară articulațiile și mai tare“. Pe când eu am încercat și încerc întotdeauna să le explic oamenilor că un stil de viață activ se traduce în sănătate musculară și articulară. Știu din experiența pe care o am cu antrenorul în atletism că un mușchi sănătos întotdeauna va proteja articulația și va oferi mai multă sustenabilitate pe termen lung. Întrebarea mea este cum am putea să încercăm să-i convingem pe oameni că un stil de viață activ se traduce în musculatură și articulații mai sănătoase, iar că alergatul, ca sport făcut în mod constant, la o intensitate medie, poate să aibă niște beneficii fantastice pentru oameni de toate vârstele, astfel încât, cum să explic... Dacă alergi 3 sau 5 kilometri pe zi, ceea ce e o distanță foarte mică și ușor de îndeplinit pentru absolut orice sportiv amator, de fapt, beneficiul pe termen lung este acela că te vei bucura de o viață mai plăcută din punct de vedere fizic, nu doar în timpul antrenamentului, ci și în restul timpului, viața de zi cu zi, practic: o să te bucuri de articulații mai sănătoase acasă, la birou și în îndatoririle, task-urile zilnice pe care le ai. Îndemnul meu este ca oamenii să facă cât mai multă mișcare, pentru că asta oferă, exact ca și discuția pe care o abordați în fiecare podcast, oferă cea mai bună zonă de prevenție astfel încât să ne bucurăm de o viață sănătoasă.

Așadar, sport în mod constant pentru articulații sănătoase? Și, dacă da, la ce intensitate, astfel încât să ne asigurăm că relația cu sportul se întâmplă pe termen lung în viețile oamenilor? Mulțumesc tare mult pentru informațiile care sunt convins că vor fi foarte utile pentru toți oamenii care ne urmăresc.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Mulțumim și noi, Radu! O întrebare complexă. Iată că aș comprima-o așa, în a te ruga să ne spui cum putem să ne protejăm articulațiile atunci când vrem să alergăm, un sport care, evident, are foarte multe beneficii pentru corpul nostru?

**Dr. Edis Mustafa:** Da, într-adevăr, o întrebare foarte complexă și merită felicitat pentru inițiativa de a, nu știu, de a aduna oameni și, probabil, de a-i ajuta să alerge bine și corect. Cred că ăsta ar fi... Și prima recomandare ar fi ca, în momentul în care îți propui, ca adult, să începi să alergi și să-ți dorești să alergi pe distanțe – pentru mine sunt considerabile – 5 kilometri pe zi nu sunt de colo. Poate pentru un sportiv de performanță poate părea mai accesibil, dar... Cel mai important lucru este să învățăm să alergăm, să știm să alergăm corect, să avem un echipament, pentru sportul pe care-l practicăm, adecvat și există foarte multe opțiuni în piață în ziua de astăzi. Deci, de exemplu, încălțările de alergare, de alergare, nu de baschet, nu de baseball de... așa, sunt foarte foarte importante.

Alergarea nu este... Sportul nu ar trebui să fie confundat doar cu alergarea. Până a ajunge să alergăm, trebuie să facem, dacă tot spunem sport, să știm să facem încălzirea foarte bine. Încălzirea aceea, învierea aceea care ar trebui să știm s-o facem în fiecare dimineață, când ne trezim, acele exerciții de izometrie pe care să le facem în fiecare zi, când ne trezim, într-un program de 15-20 de minute, nimic mai mult, care să ne pregătească pentru un efort susținut precum este alergatul. Alergatul poate să fie făcut pe mai multe tipuri de suprafețe, e suprafața aceea de cauciuc pe care o întâlnim pe diferite piste specifice pentru atletism de alergare, care e cea mai benefică, cea mai bună pentru articulațiile noastre. Dacă vorbim de asfalt, este, la fel, o opțiune OK, dar, ulterior, dacă vorbim de alergat în pădure, pe munte, pietriș, nisip, atunci articulațiile noastre trebuie să știm că vor fi mult mai solicitate decât pe alte suprafețe. Din acest motiv, consider că, înainte de toate, o evaluare completă, o evaluare, să știm, un bilanț mioartrokinetic spunem, din punct de vedere muscular...

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Îmi place cuvântul ăsta.

**Dr. Edis Mustafa:** Mioartrokinetic, da... Care ne-ar putea stabili limitele și ar ști pacientul ce are de făcut cât mai bine. Chiar am un prieten foarte bun de medicină sportivă, care încearcă să implementeze, încercăm să implementăm, pentru că, practic, suntem un grup, un anumit tip de evaluare din toate punctele de vedere. Adică din punct de vedere al sistemului nervos, osteoarticular, cardiovascular, pulmonar, pentru că pacientul, când vine, persoana care vine la tine spune: „Domnule, vreau să m-apuc de sport, dar n-am mai făcut de 10 ani, 15 ani“. Nu pot să-i spun, să-l încurajez: „Du-te și aleargă 5 kilometri“, pentru că se va întoarce că-l doare. Și din acest motiv, trebuie pregătit și, fiind și specialist în recuperare medicală, kinetoterapia este tot o formă de sport, de gimnastică medicală, unde oamenii pot avea opțiuni atunci când au probleme, tocmai pentru a se pregăti și a se integra sau a se reintegra în activitățile de tip alergare – 5 kilometri, semimaraton, maraton... Dar nu este o opțiune pentru toată lumea. Fiecare ar trebui să-și găsească tipul de sport care să-i aducă liniște, să-i aducă o stare de bine, să nu-i dea, să nu determine dureri și, poate, de ce nu, poate și o chestiune socială, cum spuneam.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Minunat! Să știi că avem foarte multe întrebări de la cei care ne urmăresc. Am încercat să le grupez, așa, ca să putem să răspundem tuturor. Am să încep cu o întrebare de la Tăbăcariu Dumi, care spune așa: Ce ingrediente/suplimente sunt benefice pentru sănătatea oaselor și articulațiilor? Am vorbit foarte mult despre asta, dacă ai putea să... Dacă am început în top 3, hai să terminăm: top 3 ingrediente, da, că nu mă interesează substanțele active, pe care să spunem că le folosești în practica ta sau pe care, pur și simplu, le preferi în acest sens.

**Dr. Edis Mustafa:** Am vorbit de MSM, am spus că este un ingredient extrem de util antiinflamator, turmericul, în asociere, și, bineînțeles, acidul hialuronic. Ar fi cele trei cele mai importante elemente.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Preferatele mele.

**Dr. Edis Mustafa:** Preferate, da, și ale mele. Și pentru că vezi rezultatele destul de rapid.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Geanina Negrea ne întreabă pentru ce perioadă e recomandată suplimentarea cu colagen.

**Dr. Edis Mustafa:** Dacă este luată cu scop profilactic, n-ar trebui să depășească mai mult de trei luni și cu o pauză după. Și sperăm că vorbim despre colagenul necesar durerilor articulare.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Cu siguranță!

**Dr. Edis Mustafa:** Nu despre unghii, păr sau... Cam astea ar fi și, în general, acolo unde sunt probleme, unde lucrurile sunt descoperite, evidențiate cât mai obiectiv, este... se adaptează după caz, adică atât ca și număr de... ca și cantitate, cât și timp de administrare. Dar de principiu, trei luni cu o pauză de o lună-două ar trebui să țină pacientul cât mai în siguranță.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Am o întrebare super interesantă, abia aștept să aud părerea ta. Ioana ne întreabă, spune așa: „Am avut Covid anul trecut și am rămas cu dureri articulare foarte mari. Ce să fac?“. Sunt cu ochii pe tine și cu urechile ciulite.

**Dr. Edis Mustafa:** Bun, înainte de a începe să-și administreze ceva, trebuie să facă un set de analize, tocmai pentru a vedea markerii, probele inflamatorii cum stau. În funcție de asta, trebuie să aibă un diagnostic corect. Dacă vorbim despre sechele de long term Covid, deci un diagnostic extrem de folosit în ultima perioadă... Concret: după ce are niște analize și se văd exact markerii și probele inflamatorii cum stau, se inițiază un tratament cât mai corect antiinflamator pe o perioadă lungă de timp. Dacă este cazul, i se recomandă ceva de fizioterapie, gimnastică medicală. Tocmai că o artralgie, o durere articulară, că am vorbit mai devreme și de umăr, o durere, o inflamație la nivelul

unei articulații cum este umărul poate bloca acea articulație. Deci începe să ne doară într-o dimineață umărul, că am dormit probabil pe mâna respectivă și, în două-trei săptămâni, ne dăm seama că nu ne mai putem îmbrăca din cauză că umărul acela este blocat. Și toate acestea vor conta în felul în care ne tratăm, în felul în care avem de făcut diferite lucruri. Și, cum spuneam: fizio-, kinetoterapie, tratament medicamentos, suplimente, fiecare își are locul, dar, bineînțeles, locul este stabilit de specialist.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Am răspuns, din fericire, la multe dintre întrebări prin intermediul discuției noastre, așa că aș vrea să-ți mai adresez una care cred că ne atinge așa, pe toți. Și anume, ce putem face... Marius ne întreabă: „Ce putem face pentru a preveni problemele atunci când avem un job care presupune statul pe scaun câte opt-nouă ore în fiecare zi?”

**Dr. Edis Mustafa:** Mă simt ca-n cabinetul meu. Ce pot să fac, domnul doctor, pentru... În primul rând, să... dacă, bineînțeles, jobul permite și nu ai un contact direct cu clienți sau mai știu eu ce, în primul rând, recomand ca pacientul să schimbe, să se ridice de pe scaun după maximum o oră. Nu ne ajută pozițiile sau posturile nefaste, posturile vicioase menținute pe perioade lungi de timp. Stăm cocoșați, stăm gibozație, telefonul, bărbia în piept. E o chestie de mainstream, așa. Sunt foarte multe poze în clinici peste tot. De exemplu, când stăm în telefon cu capul aplecat...

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Cervicala...

**Dr. Edis Mustafa:** Pe cervicală, unii arată un copil, alții arată un pui de elefant sau așa, deci forțele...

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Pe bune?! Un pui de elefant?

**Dr. Edis Mustafa:** Pe bune, pe bune, da, nu știam că un pui de elefant poate avea aproape 30 de kilograme. Deci forțele la care supunem coloana cervicală se apropie de 30 de kilograme. Deci îți poți imagina: stăm câteva ore cu bărbia în piept două-trei ore pe Facebook, pe știu eu ce alte pasiuni pe care le au diferiți oameni... Din păcate, vor crea probleme. Deci statul prelungit în posturi vicioase nu ne ajută. Orice... sunt întrebat: pernă, saltea, scaun, scaun nu știu de care, nu știu ce brand, nu știu ce... Nu, nimic, totul pică în fața mișcării. Mobilitatea este dată de acea banală încălzire de dimineață. Întreținerea mobilității articulare este extrem de importantă, pentru că mușchii vor funcționa la capacitatea lor maximă dacă vor avea o articulație cu mobilitate completă, spunem noi, cu amplitudinea mișcării maximă. Tendoane, ligamente, mușchi, toate astea vor... cum a și spus și domnul de mai devreme, într-adevăr, un tonus muscular bun va întreține o articulație sau ne va asigura că avem articulații sănătoase. Bineînțeles, nimic în sănătate și nimic în medicină nu este o certitudine, există foarte multe variabile.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Deci concluzia: facem acel... înviorarea de dimineață și am auzit și chiar abia așteptam să întreb, să verific, așa, un mit urban că ne ajută să ne ridicăm o dată pe oră, 10 minute la 50 de minute, dacă am reținut corect, să facem câțiva pași, chiar dacă suntem...

**Dr. Edis Mustafa:** Sigur, puțin stretching, ne întindem brațele, ne întindem umerii, spatele, să inducem o postură cât mai corectă, pentru că sistemul muscular are memorie. Mușchii vor ști, sunt atât de obedienți, încât vor sta în poziția în care i-am obligat să stea. Și din acest motiv, dacă stăm câteva ore, ei chiar vor uita care e rolul lor și cum ar trebui să funcționeze. Deci da, cât de banal ar putea să fie e mai mult decât nimic. Deci ne mișcăm cât de puțin.

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Noi am avut și un concurs și aș vrea, înainte să încheiem, să anunț câștigătorul concursului nostru derulat pe Instagram. Colegii mei au făcut tragerea la sorți puțin mai devreme, iar câștigătorul este Drăgan Gavril, felicitări, vei câștiga un premiu constând în suplimente Secom de înaltă calitate. Să te bucuri de ele, să fii cât mai activ și cu articulații cât mai...

**Dr. Edis Mustafa:** Poftă de viață, cu poftă de viață. Felicitări!

**Dr. Oana Trifu Bulzan:** Edis, mulțumim tare mult pentru toate informațiile pe care ni le-ai oferit astăzi.

Noi ne revedem luna viitoare, la următoarea ediție a podcastului nostru **Sănătatea în Focus by Secom**. Nu uitați să intrați pe site, pe **secom.ro** și să vă abonați pentru a nu rata următorul episod. Până atunci, aveți grijă de voi ca să rămâneți bine!