

## ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΚΟΥΔΕΛΗΣ, MD, PH.D. «ΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ»

Η άθληση, σε ερασιτεχνικό ή επαγγελματικό επίπεδο, συχνά οδηγεί σε κακώσεις του μυοσκελετικού συστήματος. Ένα σωστό θεραπευτικό πλάνο, με τη βοήθεια ενός ορθοπαιδικού χειρουργού, αποτελεί το σημαντικότερο βήμα για τη σωστή αποκατάσταση του τραυματισμού και την επιστροφή του αθλητή στην ενεργό δράση. Ο Ορθοπαιδικός Χειρουργός, Δρ Πανεπιστημίου Αθηνών, Εξειδικευμένος στην αρθροσκοπική χειρουργική και την Ορθοπαιδική Αθλητιατρική Ενηλίκων και Παίδων, κ. Γεώργιος Γκουδέλης, μας δίνει όλες τις λεπτομέρειες.

**Ποιος είναι ο ρόλος του ορθοπαιδικού χειρουργού - αθλητίατρου στην υποστήριξη ενός επαγγελματία ή ερασιτέχνη αθλητή;**

Κατά τη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων, ερασιτεχνικών ή επαγγελματικών, συμβαίνουν κακώσεις του μυοσκελετικού συστήματος, οι οποίες μπορεί να είναι από ελαφριές, που δεν προκαλούν ανησυχία στον αθλητή, έως μέτριες ή σοβαρές, που αναγκάζουν τον αθλητή να διακόψει τη δραστηριότητά του. Μετά από μια αθλητική κάκωση, ο Ορθοπαιδικός χειρουργός πρωταρχικά θα θέσει τη διάγνωση, θα αξιολογήσει τη σοβαρότητα της κατάστασης και θα σχεδιάσει το θεραπευτικό πλάνο. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει από απλή αποχή του αθλητή από τις αθλητικές δραστηριότητες για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και φυσικοθεραπεία, μέχρι τη χειρουργική αντιμετώπιση και την αποκατάσταση του ατόμου. Η εξειδίκευση των Ορθοπαιδικών στην Ορθοπαιδική Αθλητιατρική γίνεται σε ειδικά κέντρα στην Ελλάδα και το εξωτερικό, τα οποία είναι διαπιστευμένα από τους αντίστοιχους παγκόσμιους επιστημονικούς φορείς.

**Μπορεί ο ορθοπαιδικός να συμβάλλει και στην πρόληψη ενός τραυματισμού; Υπάρχουν προστατευτικά μέσα;**

Τα πιο σίγουρα προστατευτικά μέτρα είναι η ενημέρωση και η γνώση του αθλητή για τις απαιτήσεις του αθλήματος που κάνει. Πολλές φορές, συζητάμε με τους αθλητές και αναλύουμε τις λεπτομέρειες του αθλήματός τους, τις συνθετέρες κακώσεις που παρουσιάζονται στο άθλημα που κάνουν, τις ιδιαίτερες απαιτήσεις του συγκεκριμένου αθλήματος και ποιες είναι οι «υποχρεώσεις» των αθλητών, ώστε να προστατεύουν το σώμα τους. Θεωρούμε ότι τα περισσότερα λάθη όσον αφορά στους τραυματισμούς του μυοσκελετικού συστήματος γίνονται λόγω άγνοιας κινδύνου από τον αθλητή ή τον προπονητή του. Ο υπερβάλλον ζήλος



και η βιασύνη για την επίτευξη μιας υψηλής αθλητικής επίδοσης αποτελούν δύο από τους πιο βασικούς παράγοντες των τραυματισμών στους αθλητές.

**Ποιες είναι οι συχνότερες κακώσεις που εμφανίζουν ερασιτέχνες και επαγγελματίες αθλητές και πώς αντιμετωπίζονται;**

Όπως προανέφερα κάθε άθλημα έχει τις «δικές του» αθλητικές κακώσεις. Για παράδειγμα, στο ποδόσφαιρο και στο σκι, λόγω των έντονων φορτίων των κάτω άκρων, εμφανίζονται συχνότερα τραυματισμοί στα κάτω άκρα, όπως στα γόνατα (ρήξη πρόσθιου χιαστού συνδέσμου, ρήξη μηνίσκου ή σύνθετες συνδεσμικές κακώσεις της άρθρωσης) και στις ποδοκνημικές αρθρώσεις - αστραγάλους (από ένα απλό διάστρεμμα Α' βαθμού, μέχρι σύνθετα κατάγματα της περιοχής).

Στα αθλήματα που επιβαρύνουν ιδιαίτερα τα άνω άκρα όπως η κολύμβηση, ο ακοντισμός, το βόλεϊ, το τένις, το water polo κ.ά., εμφανίζονται συχνότερα κακώσεις στην περιοχή του ώμου, του αγκώνα, του καρπού και της άκρας χείρας.

Όποια ανατομική περιοχή φορτίζεται και καταπονείται περισσότερο στο κάθε άθλημα, εμφανίζει στατιστικά και τους περισσότερους τραυματισμούς.

Η σωστή και έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση

της κάκωσης για έναν αθλητή αποτελεί το «κλειδί» για το αθλητικό του παρόν και μέλλον. Καμία αθλητική κάκωση δεν πρέπει να υποτιμάται, όσο μικρή κι αν φαίνεται αρχικά. Η μελέτη της κάκωσης κλινικά και με σύγχρονες απεικονιστικές μεθόδους θα προσδιορίσει το θεραπευτικό πλάνο. Η εξέλιξη της Ορθοπαιδικής, με τη χρήση νέων χειρουργικών τεχνικών ελάχιστης επεμβατικότητας, αρθροσκοπική χειρουργική, κυτταρικές θεραπείες (PRP, Βλαστοκύτταρα), έχει αλλάξει άρδην την αποκατάσταση των αθλητικών κακώσεων.

**Ποιος είναι ο ρόλος της φυσικής αποκατάστασης και πότε χρειάζεται χειρουργείο;**

Σήμερα, υπάρχουν διεθνώς οριοθετημένες οδηγίες για κάθε αθλητικό τραυματισμό, τις οποίες οι ειδικοί ακολουθούν πιστά. Ζούμε στην εποχή της τεκμηριωμένης ιατρικής (evidence based medicine) και το γεγονός αυτό ουσιαστικά χαράσσει και τη θεραπευτική επιλογή για κάθε αθλητική κάκωση.

Η φυσικοθεραπεία αποτελεί μεγάλο σύμμαχο στην αντιμετώπιση των τραυματισμών, είτε ως αποκλειστική θεραπευτική προσέγγιση, είτε ως επικουρική θεραπεία.

Πολλοί τραυματισμοί, μετά τη διάγνωση που θα γίνει από τον ορθοπαιδικό, αντιμετωπίζονται μόνο με φυσικοθεραπεία, η οποία περιλαμβάνει πολλά σύγχρονα μέσα, όπως κινησιοθεραπεία και διάφορες μεθόδους της, κρουστικούς υπερήχους, ηλεκτροθεραπεία, μαγνητικά πεδία κ.ά.

Στις περιπτώσεις όπου η πρωταρχική αντιμετώπιση του ασθενούς απαιτεί χειρουργική επέμβαση, η φυσικοθεραπεία έρχεται μετά, για να ολοκληρώσει τον θεραπευτικό κύκλο με τη μορφή της αποκατάστασης του αθλητή. Η Ορθοπαιδική Αθλητιατρική και η φυσικοθεραπεία αποτελούν αναπόσπαστο θεραπευτικό συνδυασμό.

**Πόσο σημαντική είναι η εξατομίκευση στην αντιμετώπιση ενός τραυματισμού;**

Κάθε αθλητής αποτελεί μια ξεχωριστή θεραπευτική οντότητα. Το να προσαρμόζουμε ίδια θεραπευτικά σχήματα, «κονσέρβες», σε όλους τους αθλητές αποτελεί θεραπευτικό λάθος, το οποίο βέβαια θα έχει αντίκτυπο στην αποκατάσταση του ατόμου.

Η ιατρική αξιολόγηση κάθε ατόμου που έχει υπο-



**Η ΣΩΣΤΗ ΚΑΙ ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΚΩΣΗΣ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΑΘΛΗΤΗ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΤΟ «ΚΛΕΙΔΙ» ΓΙΑ ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΤΟΥ ΠΑΡΟΝ ΚΑΙ ΜΕΛΛΟΝ**

στεί μια αθλητική κάκωση ξεχωριστά, αποτελεί αποκλειστικά ευθύνη του εξειδικευμένου στην Αθλητική Ορθοπαιδική χειρουργού. Είναι αυτός που θα αξιολογήσει τη σοβαρότητα του τραυματισμού, θα λάβει υπόψη του τις σωματικές απαιτήσεις – ανάλογα με το είδος του αθλήματος, το οποίο κάνει ο αθλητής και θα αποφασίσει αν θα υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση ή θα πάρει το δρόμο της συντηρητικής αγωγής. Στη δεύτερη περίπτωση, ο Ορθοπαιδικός ελέγχει τακτικά την εξέλιξη της θεραπείας του αθλητή και αν χρειαστεί, προσαρμόζει εκ νέου τη θεραπευτική προσπάθεια.

**Πόσο σύντομα μπορεί να επιστρέψει ένας αθλητής στα γήπεδα μετά από ένα χειρουργείο;**

Η επιστροφή ενός αθλητή στις αθλητικές δραστηριότητες αποτελεί ένα μεγάλο ερώτημα και ταυτόχρονα και ένα μεγάλο άγχος- ιδιαίτερα στους επαγγελματίες αθλητές. Η πίεση που δέχονται οι αθλητές από τους συλλόγους για γρήγορη επαναφορά, πολλές φορές

δρα αρνητικά στην πορεία της αποθεραπείας τους, διότι γίνεται ταχύτερη επιστροφή από την προβλεπόμενη, με αποτέλεσμα την πλημμελή αποκατάσταση του τραυματία. Οι υποτροπές των κακώσεων στις περιπτώσεις αυτές είναι πολύ συχνές.

Το χρονικό διάστημα για την επιστροφή ενός αθλητή πίσω στις αθλητικές του υποχρεώσεις θα καθοριστεί κατ' αρχήν από το είδος της κάκωσης, καθώς και από το είδος της χειρουργικής επέμβασης στην οποία υποβλήθηκε.

**Πώς θα αποφευχθούν οι υποτροπές;**

Η υπομονή και η επιμονή στην θεραπεία, υπό επιστημονική και εξειδικευμένη καθοδήγηση, αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της αποφυγής των υποτροπών μιας αθλητικής κάκωσης. Η βιασύνη του αθλητή να επιστρέψει στον αθλητισμό, αυξάνει τις πιθανότητες υποτροπής.

**Γιατί οι τραυματισμοί είναι συχνότεροι στους αγώνες παρά στην προπόνηση;**

Στην προπόνηση δεν υπάρχει το στρες του αγώνα, το οποίο συμβάλλει στην υπέρβαση των δυνατοτήτων του αθλητή οδηγώντας τον σε ακραία σωματική προσπάθεια, η οποία και φέρνει συνήθως τους τραυματισμούς. Διενεργείται επίσης όλο το πρωτόκολλο της μυϊκής προθέρμανσης, των διατακτικών ασκήσεων και εφαρμογή σταδιακών φορτίων στο μυοσκελετικό σύστημα, γεγονός που προσαρμόζει τους μύες και τις αρθρώσεις βαθμιαία στις απαιτήσεις της σωματικής προσπάθειας.

**Ποιές είναι οι ψυχολογικές επιπτώσεις των τραυματισμών;**

Ο ψυχολογικός παράγοντας στον αθλητή, επαγγελματία ή όχι, είναι πολύ σημαντικός για την πορεία της αποθεραπείας του. Ένας αθλητικός τραυματισμός φέρνει αυτόματα σε μειονεκτική θέση τον αθλητή σε σχέση με τους συναθλητές του αλλά και τους ανταγωνιστές αθλητές του. Έτσι, του δημιουργείται αμέσως ένα αίσθημα αβεβαιότητας για το αν θα μπορέσει να επανέλθει στην αγωνιστική κατάσταση που ήταν πριν τραυματιστεί και για το αν θα μπορεί να ανταπεξέλθει στις δικές του προσδοκίες και αυτές των προπονητών και των παραγόντων, ειδικά αν αγωνίζεται σε επαγγελματικό επίπεδο.

Αν η ψυχολογική αυτή φόρτιση επηρεάζει σημα-

ντικά τον αθλητή, είναι σημαντικό να απευθυνθεί σε ψυχολόγο, εξειδικευμένο στην αντιμετώπιση των αθλητών, ο οποίος με την επιστημονική του κατάρτιση και την εμπειρία του θα βοηθήσει τον αθλητή, ώστε η απουσία του να του αφήσει το λιγότερο ψυχικό υπόλειμμα και να επιστρέψει, κάνοντας ένα δυναμικό νέο ξεκίνημα.

Συμπερασματικά, για να θεραπευτεί ένας ασθενής με αθλητική κάκωση πρέπει να θέσουμε πρωταρχικά τη διάγνωση. Πάνω σε αυτήν θα χτιστεί το θεραπευτικό πλάνο-ποτέ αντίστροφα. Η συνεργασία του εξειδικευμένου Ορθοπαιδικού με τον φυσικοθεραπευτή, τον διατροφολόγο, τον ψυχολόγο και τέλος τον εξειδικευμένο γυμναστή – προπονητή αποτελούν παράγο-

**η ISOPLUS προτείνει...**



Solgar No7

**Προστασία για ιστούς και αρθρώσεις**

Λέγεται No7 γιατί συνδυάζει επτά μοναδικά συστατικά που συμβάλλουν με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο στη μείωση της φλεγμονής και του πόνου, στην ενίσχυση των οστών και των αρθρώσεων και στη βελτίωση της κινητικότητας και της ευλυγισίας. Το No7 της Solgar βοηθά σημαντικά τους αθλητές που καταπονούν το σώμα τους λόγω της έντονης σωματικής άσκησης ή υποφέρουν από τραυματισμούς, καθώς και τα άτομα που πάσχουν από οστεοαρθρίτιδα.



Solgar L-Carnitine 1500mg Liquid

**Αντοχή και υψηλές επιδόσεις**

Τα οφέλη της L-καρνιτίνης στην απόδοση ενέργειας, στις αθλητικές επιδόσεις, στην αντοχή και στην άσκηση έχουν τεκμηριωθεί σε πολλές κλινικές μελέτες. Η υγρή καρνιτίνη της Solgar προσφέρει ελεύθερης μορφής καρνιτίνη για καλύτερη απορρόφηση και γρήγορη αφομοίωση, με επιπλέον παντοθενικό οξύ, ένα βασικό συνένζυμο το οποίο συμμετέχει στην απελευθέρωση της ενέργειας από τα κύτταρα. Με υπέροχη φυσική γεύση λεμόνι.



Solgar Whey To Go Protein Powder

**Απόδοση και αποκατάσταση**

Η Whey To Go Protein της Solgar είναι μια υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη από ορό γάλακτος με επιπρόσθετη L-γλουταμίνη και αμινοξέα BCAAs, και θεωρείται ιδανική –μεταξύ άλλων- για επαγγελματίες και ερασιτέχνες αθλητές, τραυματίες, μετεγχειρητικούς ασθενείς και τους ηλικιωμένους. Συμβάλλει στη μέγιστη απόδοση, στην αποκατάσταση, στην επιδιόρθωση και στην ανάπτυξη του μυϊκού ιστού μετά την άσκηση. Σε τρεις υπέροχες γεύσεις: βανίλια, σοκολάτα και φράουλα.



Solgar Tonalin CLA Για τη διατήρηση του μυϊκού ιστού

Το Tonalin CLA είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής με σημαντική δράση στη διατήρηση του μυϊκού ιστού, στη μείωση του αποθηκευμένου υποδόριου λίπους και στον έλεγχο του βάρους. Συνδυαζόμενο με συστηματική άσκηση και υγιεινή διατροφή, το φυσικό αυτό σκεύασμα, είναι χρήσιμο για αθλητές και ασχολούμενους με φυσική κατάσταση και μυϊκή ανάπτυξη, για τα άτομα που επιθυμούν να χάσουν σωματικό λίπος, διατηρώντας τον μυϊκό ιστό τους και για τα άτομα που επιθυμούν απώλεια και έλεγχο του βάρους τους.



Solgar Πολυβιταμίνη VM-2000

**Για δυνατό οργανισμό κάθε μέρα!**

Η πολυβιταμίνη VM-2000 της Solgar προσφέρει σε μία μόνο κάψουλα, όλες τις απαραίτητες βιταμίνες και τα μέταλλα που έχει ανάγκη ο ανδρικός και ο γυναικείος οργανισμός για να παραμείνει δυνατός κάθε μέρα! Αυτό την καθιστά ιδανική για άτομα όλων των ηλικιών, αλλά και για άτομα με έντονη φυσική δραστηριότητα. Περιλαμβάνει βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, αμινοξέα, αντιοξειδωτικά, πεπτικά ένζυμα, υπερτροφές, βότανα, υδατοδιαλυτές ίνες και βιοφλαβονοειδή.



**ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΚΟΥΔΕΛΗΣ ΜD. ΡH.D.**

Ορθοπαιδικός Χειρουργός,  
Δρ Πανεπιστημίου Αθηνών,  
Εξειδικευμένος στην αρθροσκοπική  
χειρουργική και την Ορθοπαιδική  
Αθλητιατρική Ενηλίκων και Παίδων

Γεννήθηκε στη Κολωνία της Γερμανίας. Έλαβε όλη τη σχολική εκπαίδευσή του στη Θεσσαλονίκη και συνέχισε τις σπουδές του στην Ιατρική Σχολή του ΑΠΘ.

Ξεκίνησε την ειδικότητά του στην Προπαιδευτική Χειρουργική Κλινική του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και τη συνέχισε στο Νοσοκομείο ΚΑΤ, Α' Ορθοπαιδική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, για τα επόμενα πέντε έτη.

Κατά τη διάρκεια της ειδικότητάς του εκπαιδεύτηκε στην επανορθωτική χειρουργική-αρθροπλαστική γόνατος, ισχίου στη χειρουργική καταγμάτων, στην αρθροσκοπική χειρουργική, σε αθλητικές κακώσεις, στη μικροχειρουργική -χειρουργική άκρας χειρός και στην παιδο-ορθοπαιδική.

Μετά το τέλος της ειδικότητάς του μετέβη στη Γερμανία με υποτροφία του Πανεπιστημίου Ruprecht-Karls της Χαϊδελβέργης, στο «Κέντρο Χειρουργικής Γόνατος, Άκρου Ποδός και Αθλητικών κακώσεων», στη διεθνή φήμη ATOS CLINIC.

Υπό την επίβλεψη των κορυφαίων καθηγητών της Ορθοπαιδικής Hans Paessler και Hayo Thermann εκπαιδεύτηκε στην αρθροσκοπική και επανορθωτική χειρουργική του γόνατος -αρθροπλαστική γόνατος (MIS), ποδοκνημικής και άκρου ποδός, στη χειρουργική των αθλητικών κακώσεων, στη μεταμόσχευση μηνίσκου και στη θεραπεία των βλαβών του αρθρικού χόνδρου με την μεταμόσχευση αυτόλογων χονδροκυττάρων καθώς και στην αναγεννητική ιατρική.

Το 2007 ανακηρύχθηκε διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών με βαθμό Άριστα.

Ταξιδεύει ανά τακτά χρονικά διαστήματα στο εξωτερικό για τη παρακολούθηση διεθνών συνεδρίων και σεμιναρίων ειδικής εκπαίδευσης. Πραγματοποιεί ομιλίες σε συνέδρια και σεμινάρια. Έχει δημοσιεύσει άρθρα στο εξωτερικό και εσωτερικό και έχει συγγράψει κεφάλαια σε ιατρικά βιβλία.

Ζει στη Θεσσαλονίκη και εργάζεται στο Ιατρικό Διαβαλκανικό Κέντρο, ενώ διατηρεί και ιδιωτικό ιατρείο στο κέντρο της πόλης.

Τσιμισκή 77, Θεσσαλονίκη  
τηλ.: 2310276508  
e-mail: goudelismd@yahoo.gr  
www.goudelis.gr

ντες επιτυχίας της θεραπείας και επιστροφής του αθλητή στις δραστηριότητές του.

**Τι θα πρέπει να περιλαμβάνει η διατροφή ενός επαγγελματία αθλητή για αποκατάσταση (πριν και μετά την προπόνηση/τον αγώνα);**

Η διατροφή του επαγγελματία αθλητή πρέπει να περιλαμβάνει ικανοποιητική ποσότητα πρωτεΐνης, μέσω πηγών όπως το γάλα, το αυγό, το ψάρι, το κοτόπουλο ή το μοσχαρίσιο κρέας. Η δοσολογία είναι 0,8-1 γραμμάριο/κilo βάρους σώματος/24ωρο.

Πριν την προπόνηση ή τον αγώνα, ο αθλητής θα πρέπει να είναι ενυδατωμένος, ειδικά κατά τους μήνες του έτους με υψηλές θερμοκρασίες και να έχει λάβει όλα τα απαραίτητα ιόντα και μεταλλικά στοιχεία από τη διατροφή του (φρούτα, λαχανικά). Επίσης, θα πρέπει να έχει φροντίσει να έχει τις μυϊκές ενεργειακές αποθήκες γεμάτες με υδατάνθρακες, ώστε να μπορεί να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις του αγωνίσματος.

Μετά τη προπόνηση, που έχουν επέλθει αρκετοί μικροτραυματισμοί στις μυϊκές και τενόντιες δομές των άνω και κάτω άκρων, η αποκατάσταση με τη λήψη επαρκούς ποσότητας πρωτεΐνης και βιταμινών είναι απαραίτητη.

**Τι ρόλο μπορούν να παίξουν τα συμπληρώματα διατροφής στην ενίσχυση των επιδόσεων ενός επαγγελματία και ενός ερασιτέχνη αθλητή;**

Τα άτομα που ασκούνται σε συστηματική βάση, όπως οι επαγγελματίες (αλλά και οι ερασιτέχνες) αθλητές, χρειάζονται τα συμπληρώματα διατροφής για τρεις λόγους:

**1.** Να προστατευτούν από τους τραυματισμούς του μυοσκελετικού συστήματος προσφέροντας στον οργανισμό τους, μέσω της διατροφής και των συμπληρωμάτων, τα απαραίτητα δομικά στοιχεία των ιστών του σώματος.

**2.** Να μπορεί ο οργανισμός τους να αποκαταστήσει γρηγορότερα τους μικροτραυματισμούς που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων, ώστε να μπορέσει να συντηρήσει και να αυξήσει τις σωματικές δυνάμεις και εντέλει τις αθλητικές επιδόσεις.

**3.** Να λαμβάνουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία που ο οργανισμός τους χρειάζεται για να αντεπεξέλθει στο απαιτητικό πρόγραμμα που έχουν.

Η χρήση των συμπληρωμάτων διατροφής δεν θα πρέπει να είναι αυθαίρετη και αλόγιστη. Εδώ απαιτείται διατροφική καθοδήγηση από ειδικούς διατροφολόγους. Είναι επίσης σημαντικό, τα συμπληρώματα διατροφής να είναι κορυφαίας ποιότητας και όχι αμφιβόλου προέλευσης.



**GLUCOSAMINE • HYALURONIC ACID  
CHONDROITIN • MSM**

η **4**πλή  
**δύναμη**  
της Solgar  
για οστά & αρθρώσεις



Απελευθερώστε  
την κίνησή σας  
με φυσικό τρόπο

ΦΥΣΙΚΟ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

**Πρωτοποριακός  
αποτελεσματικός συνδυασμός:**

- 1** Γλυκοζαμίνης
- 2** Υαλουρονικού οξέος
- 3** Χονδροϊτίνης
- 4** MSM

- Ενισχύει και προστατεύει οστά & αρθρώσεις
- Βοηθά στην αποκατάσταση των χόνδρων
- Συμβάλλει στη στήριξη και ενίσχυση της δομής των αρθρώσεων, των χόνδρων και των τενόντων
- Ανακουφίζει από τον πόνο
- Προστατεύει από τους κραδασμούς

Κατάλληλο για περιπτώσεις φθοράς, αλλοίωσης ή πρόληψης λόγω ηλικίας, εντατικής προπόνησης, άθλησης, χρόνιων φλεγμονωδών καταστάσεων, λανθασμένης στάσης σώματος στη δουλειά.

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη διατροφή Αριθ. Πρωτ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 28958/18.04.2011



Μεγάλη γκάμα των προϊόντων της ISOPLUS θα βρείτε στα φαρμακεία με την ειδική σήμανση

