

## ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА С ОСТЕОАРТРИТОМ (ОА): КАК РАБОТАЕТ КАРТИЛОКС?

Остеоартрит — самое распространённое ортопедическое заболевание в мире. Оно прогрессирует, вызывая усиливающуюся боль и ограничивая подвижность. Без лечения остеоартрит может привести к деформации суставов и серьёзным проблемам в повседневной жизни.

## ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ ИЗ ЭТОЙ ПАМЯТКИ?

Здесь мы расскажем, какие симптомы характерны для остеоартрита, как он развивается, почему важно начать лечение вовремя и какую роль играет гидролизованный коллаген в замедлении разрушения суставов.

## СИМПТОМЫ ОСТЕОАРТРИТА<sup>1</sup>

### БОЛЬ

Чувство дискомфорта, усиливающееся при движении и после физической нагрузки.

### СКОВАННОСТЬ

Ограничение подвижности, особенно по утрам или после длительного сидения.

### ОТЁЧНОСТЬ

Увеличение объёма суставов, часто с ощущением тепла.

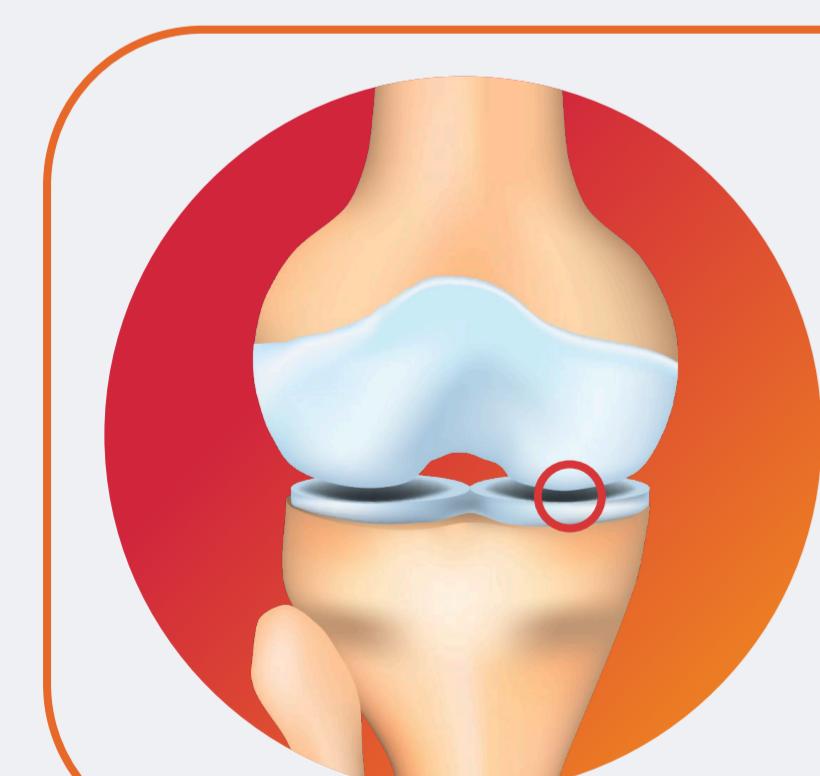
### ХРУСТ И ТРЕСК

Звуки при движении суставов из-за трения хрящей.

### СНИЖЕНИЕ ФУНКЦИИ

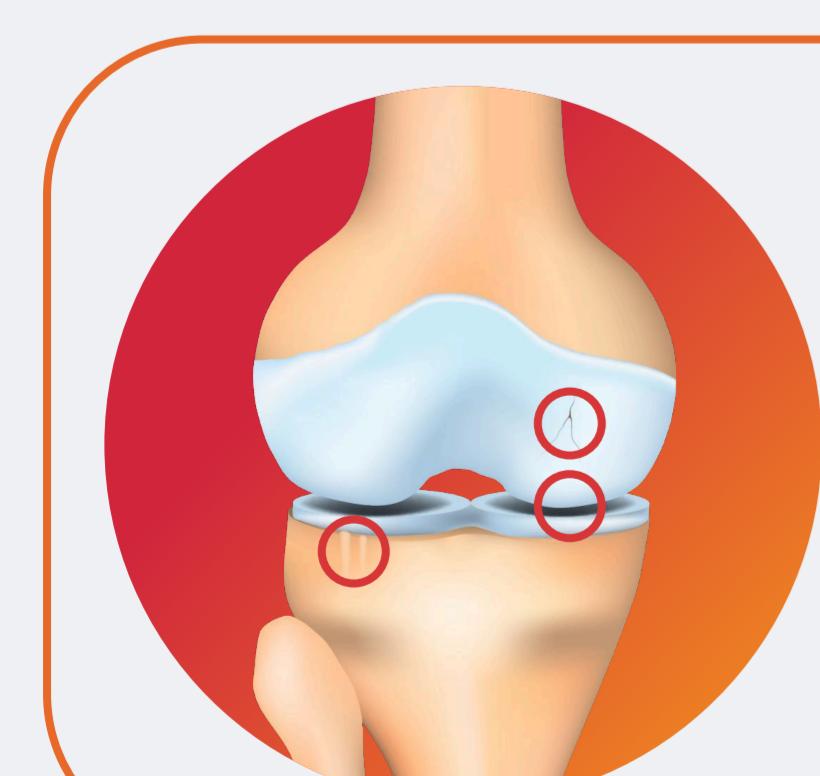
Трудности с выполнением повседневных задач, например, подъём по лестнице или вставление из кресла.

## СТАДИИ ОСТЕОАРТРИТА<sup>2</sup>



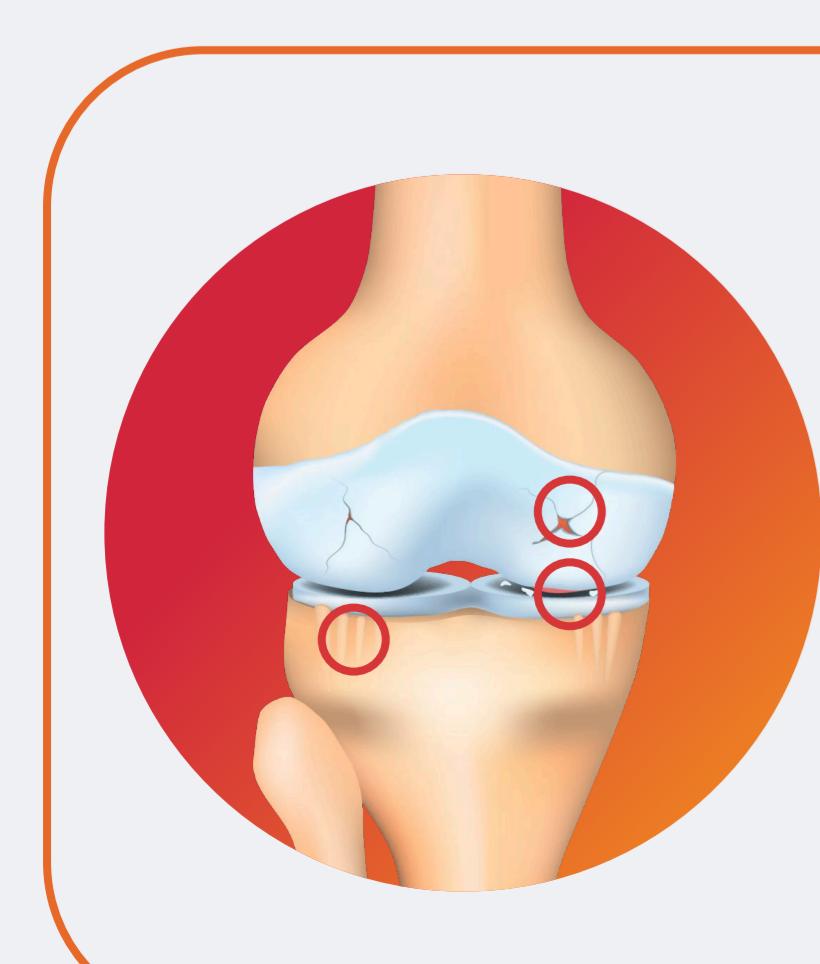
### 1 СТАДИЯ

Небольшое сужение пространства между суставами. Появляется боль при подъёме по лестнице и в конце дня, но в покое дискомфорта нет. Сустав работает нормально, повседневная активность не нарушена.



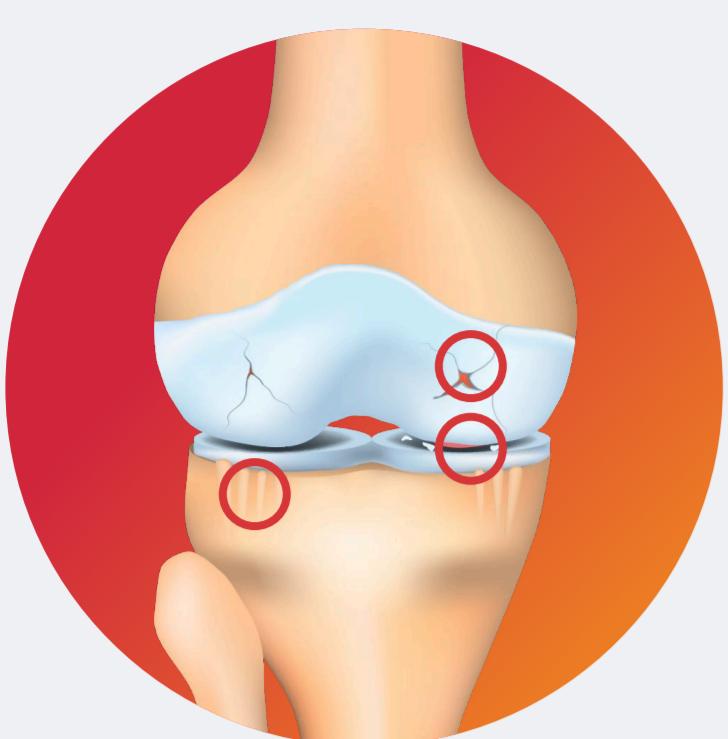
### 2 СТАДИЯ

Значительное сужение пространства между суставами. Наблюдаются изменения в костной ткани и образуются костные наросты. Ощущается умеренная боль, возникают трудности с повседневной активностью.



### 3 СТАДИЯ

Сустав деформирован, сильные изменения в костной ткани, пространство между суставами почти отсутствует, в суставе могут находиться свободные костно-хрящевые фрагменты. Сильная боль, хромота. Возможны заметное укорочение или искривление конечности.

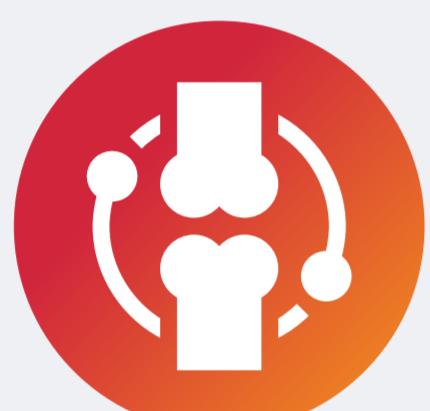
**4 СТАДИЯ**

В суставе почти полностью исчезло пространство между суставами. Кость под хрящом стала очень плотной, а по краям сустава образовались крупные костные наросты. Сустав сильно деформирован, движения значительно ограничены или отсутствуют, а боль становится сильной и постоянной. В таких случаях часто требуется хирургическое вмешательство, например замена сустава<sup>9</sup>.

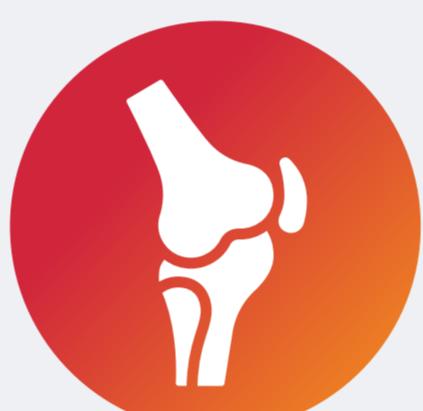
**КАК ЗАМЕДЛИТЬ РАЗРУШЕНИЕ СУСТАВОВ?****КОЛЛАГЕН**

**важный белок, который составляет основу хрящевой ткани, обеспечивая её прочность и упругость<sup>3</sup>.** С возрастом и при остеоартрите его выработка снижается, что ускоряет разрушение суставов.

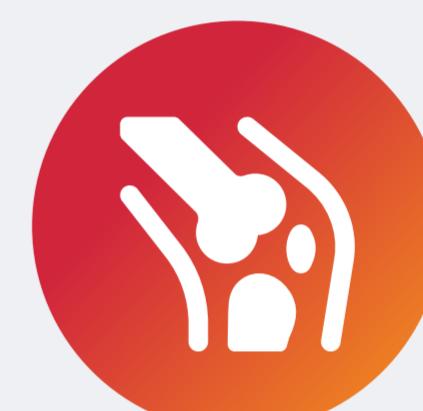
Гидролизованный коллаген – форма коллагена, легко усваиваемая организмом. Он помогает:



стимулировать выработку собственного коллагена в суставах



уменьшать воспаление и боль



защищать здоровые суставы, замедляя процесс разрушения



Начинать приём гидролизованного коллагена рекомендуется уже при первых симптомах, чтобы сохранить функцию суставов как можно дольше.

**ЧТО ТАКОЕ КАРТИЛОКС?**

Картилокс – комплекс на основе гидролизованного коллагена, созданный для защиты суставов. Его уникальные компоненты работают вместе, чтобы быстро снизить боль и улучшить подвижность, помогая сохранять активный образ жизни.

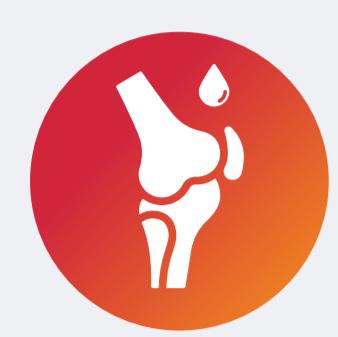
Компонент	Действие	Почему важно
Гидролизованный коллаген	Увеличивает выработку собственного коллагена, укрепляет хрящи, связки, сухожилия и кости	Обеспечивает прочность и эластичность, замедляет разрушение суставов
Экстракт Босвеллии пильчатой	Обладает природным противовоспалительным эффектом	Улучшает подвижность суставов, уменьшает боль
Куркумин	Противовоспалительное и антиоксидантное действие	Снижает воспаление и болезненность суставов
Гиалуроновая кислота	• Обеспечивает смазку суставов, снижает трение; • Стимулирует выработку коллагена	Защищает суставы от повреждений
Экстракт черного перца	Усиливает усвоение куркумина (в 2000 раз), обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами	Снижает воспаление и болезненность суставов

## КАК КОМПОНЕНТЫ КАРТИЛОКС РАБОТАЮТ ВМЕСТЕ?<sup>5,6</sup>



### ЗАЩИТА ХРЯЩА

Способствуют образованию новых волокон соединительной ткани, укрепляя структуру сустава.



### СМАЗКА

Создают внутри сустава скользящий слой, уменьшая трение при движениях.



### ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ И АНТИОКСИДАНТНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Снижают воспаление, уменьшают боль и отёки.

## ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

1

Принимайте 1 пакет-саше в день во время еды.

2

Содержимое высыпайте в стакан, добавьте 100 мл воды комнатной температуры, размешайте до однородной супензии и выпейте сразу.

3

Продолжительность приёма – 1 месяц. Возможен повторный курс по рекомендации врача.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНО

Для улучшения состояния суставов и повышения эффективности лечения важно регулярно выполнять упражнения лечебной физкультуры (ЛФК). Несложные движения помогают сохранить подвижность и укрепить мышцы вокруг суставов. Консультируйтесь с врачом по подбору подходящих упражнений. Также вы можете посмотреть [комплекс упражнений](#) для коленных суставов и голеностопа на нашем сайте – просто перейдите по QR-коду, чтобы наглядно выполнять ЛФК правильно и сохранять здоровье суставов<sup>10</sup>.



**КАРТИЛОКС** – надёжное средство для защиты суставов. Он помогает уменьшить боль и улучшить подвижность, облегчая возвращение к активной жизни. Прост в применении и легко включается в повседневный режим.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алексеева Л. И., Таскина Е. А., Кашеварова Н. Г. Остеоартрит: эпидемиология, классификация, факторы риска и прогрессирования, клиника, диагностика, лечение // Современная ревматология. – 2019. – Т. 13. – № 2. – С. 9-21.
2. Косинская Н. С. Дегенеративно-дистрофические поражения костно-связочного аппарата. – Рипол Классик, 2013.
3. Elango J., Hou C., Bao B. et al. The Molecular interaction of collagen with cell receptors for biological function. Polymers (Basel). 2022;14(5):876.
4. Myllyharju J., Kivirikko K.I. Collagens and collagen-related diseases. Annals of Medicine. 2001;33(1):7–21.
5. Инструкция по применению фармаконутриентов Картилокс (порошок). Рег. № RU.77.99.88.003.E.002671.07.21 от 28.07.21.

6. Шавловская О. А. Оценка эффективности и безопасности комплексного воздействия физических нагрузок с БАД Картилокс при болевом синдроме // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2022. – Т. 99. – № 4. – С. 20-28.
7. Шавловская О.А. Нутритивная поддержка пациентов с болевым синдромом: опыт применения нутрицевтика Картилокс. РМЖ. 2024;8:31-34.
8. Дыдыкина И.С. и соавт. Клиническая эффективность БАД Картилокс при остеоартрите // Научно-практическая ревматология. 2021.
9. Глазков В.В. Артроз суставов. Диагностика и лечение: учебное пособие. – М.: Медицинская литература, 2020. – С. 85–92.
10. Комплекс упражнений для коленных суставов и голеностопа // Cartilox.ru. – Режим доступа: <https://cartilox.ru/exercise/kompleks-uprazhneniy-dlya-kolennykh-sustavov-i-golenostopa>.

R1377107-27082025-HCP