

Patyrus traumą sportuojant ar tiesiog esant lėtinėms ligoms bei uždegimams, kurie sukelia skausmus įvairiose kūno srityse, labai gelbsti įvairūs įtvarai, movos, juostelės ir kitokios priemonė. Vienos iš populiariausių priemonių – movos ir įtvarai [alkūnei](#). Vos tik atsiradus alkūnės skausmui, rekomenduojama dėvėti alkūnės įtvarą, kuris ne tik gali sumažinti skausmą, bet ir užtikrinti apsaugą bei komfortą. Tik dažnai žmonės nežino, kokia priemonė jiems tinkamiausia. Ypač tai aktualu, jeigu greitai negalima gauti gydytojo konsultacijos. Tad, šiek tiek plačiau apie alkūnės įtvarus.

## Alkūninių įtvarų rūšys

Alkūniniai įtvarai gali būti nešiojami ne tik susižeidus ar esant susirgimams, bet ir profilaktiškai. Tai apsaugo nuo įvairiausių netikėtų traumų. Įsigyjant įtvarą traumų profilaktikai, svarbu išsirinkti tinkamos rūšies. Taip pat labai svarbu, kad įtvaras neveržtų arba, priešingai, nebūtų per laisvas. Kitaip jis nesuteiks jokios naudos. Būtinai rinkitės natūralų, malonų liesti, orui laidų audinį. Taigi, kokie būna alkūnės įtvarai?

## Įtvarai nuo epikondilito

Alkūnės įtvaras nuo epikondilito turi specialią pagalvėlę, masažuojančią pažeistas sausgyslių vietas. Tuo pačiu gerina kraujotaką audiniuose. Dar – alkūnės įtvaras epikondilitui efektyviai prisideda prie gijimo skatinimo, malšina skausmą, uždegiminiuosius procesus. Ši priemonė paprastai būna pagaminta iš elastinės medžiagos. Todėl įtvaras nevaržo judesių ir yra be galo patogus.

## Įtvarai artritui, artrozei, uždegimui gydyti

Tiems, kurie turi alkūnės sąnario artritą, artrozę, uždegimą puikiu sprendimu taps iš neopreno pagamintas alkūnės įtvaras. Jis yra elastingas, malonus nešioti ir šildantis. Elastiniai alkūnės įtvarai, patikimai apspaudžia alkūnės sąnarį ir jį lengvai stabilizuoja. Galima rasti elastinių alkūnės įtvarų be specialių pagalvėlių ir su silikoninėmis pagalvėlėmis. Be to, jie yra vizualiai mažai pastebimi, tad nesukelia diskomforto dėvint.

## Įtvarai lūžiams ir raiščių pažeidimams gydyti

Atsitikus tokios nelaimės, patariama rinkti stabilizuojantį įtvarą, kuris apriboja rankos judesius per alkūnę, tačiau nevaržo pirštų judesių. Esant poreikiui, toks įtvaras suteiks

galimybę reguliuoti alkūnės sąnario amplitudę.

## **Kur pirkti alkūnės įtvarus?**

Specialistai atsako, jog geriausia tą daryti vaistinėje. Tą daryti apsimoka ne tik dėl itin plataus prekių asortimento. Už prekes galima sumokėti tik jums patogiu laiku ir būdu. Taip pat, tik jums patogiu laiku galima pasiimti prekes iš fizinės vaistinės, į kurią bus atsiųstos prekės arba artimiausiame paštomate. Taigi, visą įsigijimo procesą galite reguliuoti pagal savo dienos tvarkę.

