**** [Přihlásit se](https://login.szn.cz/?serviceId=novinky&loggedURL=https%3A//www.novinky.cz/zena/styl/435459-jak-zachranit-ponicenou-kloubni-chrupavku.html) |[Seznam](https://www.seznam.cz/)

Jak zachránit poničenou kloubní chrupavku

Preparátů a metod, o kterých jejich výrobci tvrdí, že pomáhají na artrózu (onemocnění kloubů), je spousta. Ne u všech je to pravda. Pojďme si říct něco víc o těch, o kterých lékaři vědí, že opravdu pomáhají.



U kloubu, který poškodí artróza, je důležitý přiměřený pohyb, jako jsou např. procházky nebo nordic walking.

FOTO: [Profimedia.cz](http://www.profimedia.cz/)

**úterý 25. dubna 2017, 8:44**

Artróza je degenerativní onemocnění, při kterém ubývá kloubní chrupavka. Ta umožňuje společně s nitrokloubní tekutinou hladké klouzání kloubních ploch po sobě. A zároveň tlumí nárazy. Pokud se opotřebí nebo poškodí, naruší se tyto funkce. Časem se pak poškodí i kost pod chrupavkou, což je velmi bolestivé.

Nemoc se obvykle projevuje bolestí v postiženém kloubu, nejčastěji v kolenou a kyčlích. Zpočátku se ozývá po zátěži, následně při pohybu, později i v klidu.

Klouby při delším sezení nebo odpočinku zatuhnou a pomalu se rozhýbávají, začnou otékat a deformovat se. Zhorší se rozsah pohybu postiženého kloubu a jeho funkce.

**Injekce s kyselinou hyaluronovou**

Jednou ze seriózních metod, které pomáhají chránit kloubní chrupavku, jsou injekce kyseliny hyaluronové (HA), která je jinak přirozenou součástí chrupavky a také kloubní tekutiny. Tu injekce doplňují a zpomalují tak rozvoj artrózy.

Nedostávají je však jen pacienti s artrózou, ale preventivně někdy i sportovci, pokud se u nich objeví signály přetížení kloubů. Injekce s HA jim pomáhají v tom, aby si chrupavku zachovali co nejdéle a v co nejlepším stavu. Pojišťovna je hradí u postižení kolenního kloubu II. a III. stupně artrózy. V počátečním stadiu si pacient injekce hradí sám.

Přípravků s HA existuje celá řada. „Jaký typ injekcí je nejvhodnější pro řešení potíží konkrétního pacienta, to nemocnému doporučí lékař, obvykle ortoped nebo revmatolog,“ vysvětluje MUDr. Eduard Šťastný, Ph. D., z Kliniky dětské a dospělé ortopedie a traumatologie Fakultní nemocnice v Praze-Motole.

**Koktejl různých druhů HA**

V poslední době se objevily zajímavé studie s injekcemi, které obsahují směs nízkomolekulární a vysokomolekulární kyseliny hyaluronové. Každá z těchto látek má totiž určité přednosti.

S trochou zjednodušení můžeme říct, že jedna přispívá spíš ke zkvalitnění metabolismu kloubní chrupavky, ta druhá má větší schopnost „promazávat“ kloub.

Ve výsledku pomáhá HA obnovovat důležité vlastnosti, jako je například plynulejší pohyb kloubních ploch s minimálním třením, tlumení nárazů nebo zlepšení pružnosti. Také dočasně snižuje bolesti, a někdy je dokonce odstraňuje.

**Biochirurgická metoda**

Před lety se objevila řada nadšených článků, které popisovaly účinky upravené, respektive kondiciované krevní plazmy. Pojďme se na ni podívat střízlivě. Získává se tak, že lékaři odeberou pacientovi malé množství krve (15 ml) do speciální zkumavky s protisrážlivou příměsí a gelem. Odstředí ji pak na speciální centrifuze.

Plazma vytvoří vrchní vrstvu: nažloutlou tekutinu s příměsí krevních destiček. Tu aplikují lékaři do postižených kloubů. Má hlavně protizánětlivý efekt. Praxe ale ukázala, že výsledky nejsou u každého pacienta tak optimistické, jak se zpočátku zdálo, že budou. Účinkuje velmi dobře u nižších stadií artrózy. Také při chondromalacii, tedy při rozvláknění kloubní chrupavky, které lékaři ověří pomocí artroskopie.

Ještě lepší efekt má při onemocněních měkkých tkání, které vyvolává přetížení: při zánětech Achillovy šlachy, tenisovém lokti, bolestech ramene s částečným poškozením šlach atd.

„Velmi příznivé, pokud jde o účinky na klouby, se zdají být přípravky, které kombinují plazmu s kyselinou hyaluronovou,“ říká doktor Šťastný. „A to i podle prací zahraničních autorů.“

**Pilulky z lékáren: chondroprotektiva**

Hodně lidí si kupuje přípravky s chondroitin sulfátem nebo glukosamin sulfátem. Patří do skupiny léků, kterým se říkalo chondroprotektiva, dnes se využívá spíš zkratka z angličtiny: SYSADOA (symptomaticky pomalu působící léky u osteoartrózy). Tlumí projevy artrózy včetně bolesti.

Jejich výhodou je to, že jde o látky tělu vlastní, které se v kloubních chrupavkách přirozeně vyskytují. Jejich užívání, při kterém je do těla doplňujeme, nemá proto prakticky žádné vedlejší účinky. Kvalitní preparáty obsahují čistou účinnou látku a v dostatečném množství.

„Pacient musí užívat 800 mg chondroitin sulfátu denně nebo 1500 mg glukosamin sulfátu každý den,“ říká MUDr. Šťastný. „A to po dobu dvou až tří měsíců. Jinak nemá smysl je brát. Výsledek bude mizivý nebo žádný. Pokud pacient dodrží dávkování a bere tyto látky dostatečně dlouho, začne pociťovat efekty této léčby zhruba po třech až pěti týdnech. Nejrůznějších přípravků na artrózu je opravdu hodně, ne všechny ale fungují tak, jak tvrdí jejich producenti. Účinné bývají především ty, které jsou na lékařský předpis. Jejich efekt musí totiž doložit seriózní studie.“

**Výtažky z rostlin na lékařský předpis**

Kromě známých prostředků existuje i několik léků, léčivých přípravků a preparátů, které laici málo znají. Přitom patří mezi ty, které jim mohou pomoci.

Lék s výtažkem z rebarbory tlumí tvorbu a aktivitu prozánětlivých procesů a patří také do skupiny SYSADOA. Vedle protizánětlivých účinků snižuje i bolest a zlepšuje funkci postiženého kloubu. Je na lékařský předpis.

Lék ze skupiny SYSADOA, který obsahuje avokádový a sójový olej, předepisují ortopedi na méně pokročilé formy artrózy a u onemocnění chrupavky dětských pacientů. I on působí protizánětlivě. Při dlouhodobém užívání by měl stimulovat tvorbu kloubní chrupavky a tlumit příznaky nemoci.

**Doplňky stravy a kolagen**

Extrakt z kůry exotického stromu Boswelia serrata snižuje bolesti kloubů a má protizánětlivý účinek.

MSM (metylsulfonylmetan) zmenšuje bolesti kloubů a má protizánětlivý i antioxidační efekt.

Kolagen pomáhá nejvíc lidem, jejichž kloubní chrupavku ničí revmatoidní artritida. Stimuluje imunitní systém a tím tlumí průběh onemocnění. Velmi často se přidává v různé formě k doplňkům stravy. Ale nejedná se o lék ze skupiny SYSADOA.

Výtažek z růže šípkové obsahuje galaktolipid a má také protizánětlivý i antioxidační efekt.

**Chirurgické operace**

Další metodou, jak zachránit poničenou kloubní chrupavku, je transplantace nebo aplikace bioimplantátů, které nahradí její poškozenou část. Žádný z nich se ale neumí zahojit tak, aby vznikla stejně kvalitní struktura kloubní chrupavky, jaká je u té přirozené, tedy hyalinní. Místo ní vznikne obvykle méně kvalitní tkáň vazivová, v nejlepším případě mix chrupavky hyalinní a vazivové tkáně.

„Tyto zákroky pomáhají většinou mladším lidem, kteří si kvůli poranění způsobili defekt chrupavky větší než tři cm2 a hrozí jim, že na poškozeném místě dojde k předčasnému rozvoji závažných artrotických změn,“ vysvětluje doktor Šťastný.

**Správně načasovat endoprotézu**

Totální endoprotéza, tedy náhrada zničeného artrotického kloubu kloubem umělým, bývá až jedním z posledních řešení. A i u něj je důležité to, aby ho pacient spolu s lékařem správně načasovali.

Průměrná životnost endoprotézy je zhruba 20–25 let. Pokud se následkem opotřebení nebo úrazu uvolní, není snadné ji vyměnit znovu. Nejen kvůli možným kostním defektům, které znesnadňují její pevné uchycení a zahojení do kosti, ale také kvůli tomu, že u seniorů začne být s rostoucím věkem velmi riziková celková anestezie, hlavně kvůli závažným chronickým onemocněním.

 Petr Veselý, [Právo](http://www.pravo.cz/)

**Nadbytečná kila zhoršují stav**

U kloubu, který poškodí artróza, stejně jako u endoprotézy bývá důležité, abychom je zbytečně nepřetěžovali. Proto nám pomůže, když shodíme přebytečná kila a vyvarujeme se prudkých, rychlých pohybů. Naopak důležitý bývá přiměřený pohyb, jako je třeba plavání, jízda na kole, procházky nebo nordic walking. Posiluje totiž okolní svaly a brání tak rozvoji kloubních deformit. Navíc zlepšuje výživu kloubní chrupavky a její kondici.

<https://www.novinky.cz/zena/styl/435459-jak-zachranit-ponicenou-kloubni-chrupavku.html>