**Bolesti kloubů - ptejte se! MUDr. Šťastný Online**

**Kyčle, kolena, ramena, páteř - všechno nás bolí, a bez ohledu na věk. Kloubům bychom měli věnovat pozornost již od dospívání a pozdější potíže aspoň oddálit. Existuje vůbec nějaká léčba, nebo je jediným řešením výměna kloubů za umělé?**

2. 5. 2011

Co můžeme udělat pro obnovu pojivových tkání? Jak se **zbavit bolesti** a jak chránit preventivně chrupavku, aby k bolestivým problémům ani nedošlo? Na tyto i další otázky bude odpovídat **odborný lékař - ortoped MUDr. Šťastný**.

U nás v redakci ho uvítáme zítra, tj. **v úterý 3. května cca ve 13 hodin**, ale vy své dotazy můžete začít posílat už od této chvíle. POZOR! Dotazy vkládejte výhradně do okna, které je součástí tohoto článku - pokud ho nenaleznete, možnost dotazů již byla ukončena.

**MUDr. Eduard Šťastný** působí od r. 2002 na Ortopedicko-traumatologické klinice dětí a dospělých FN Motol, od r. 2010 vedoucí lékař oddělení ortopedické kliniky.

**Zodpovězené otázky**

**Otázka:** Dobrý den. Je mi 16 let. Věnuji se aktivně sportu. Jednou jsem špatně doskočila přes překážku a od té doby mne bolí koleno při jakékoliv aktivitě, stačí jen se ráno rozběhnout na BUS. Stahovák na koleno mi pomáhá, ale slyšela jsem, že to není zdravé a odumiraji z něj tkáně v lytkach a vede to až k smrtelné podobě. Je to pravda ? Existuje něco jiného, co kolenu pomuže, aniž bych použivala stahovák ? Předem Děkuji.  
*Autor: M. | 2.5.2011 22:51*

**MUDr. Eduard Šťastný:** Ve Vašem případě se bude zřejmě jednat o poranění menisku. Doporučuji navštívit specialistu- ortopedu- koleno si nechat vyšetřit. V případě poranění menisku doporučuji provést artroskopii.

**Otázka:** V r. 2006 a v r.2010 jsem po operaci obou kyčlí. Endoprotézy. Vcelku v pohodě, jen chůze není taková, jakou jsem si představovala.Pokud se týká rehabilitace, každý fyzioterapeut na mne kouká, když se táži, že bych si chtěla vylepšit chůzi zvláštně, jako co ještě chcete apod. Užívám tretinkové hole a někdy střídavě hůlku.poslední operace pravá kyčel. Je možné použít přístroje, kde se cvičí chůze? 1x ročně vhodná rehabilitace? Páteř je třeba cvičit, masáže apod. Cviků na doma znám hodně, ale přesto pod dohledem jsem jistější. Dotaz jak vylepšit chůzi bez opory...Děkuji.MH  
*Autor: Suram | 2.5.2011 23:27*

**MUDr. Eduard Šťastný:** Váš případ neznám .... je otázkou, jak jste chodila před operací, v jakém stavu bylo svalstvo v okolí kyčelního kloubu a jak byla postižena pateř. Je rozdíl při artróze na podkladě postupného opotřebení kloubu a na podkladě vrozeného vykloubení kyčle. Podstatnou roli může sehrát i délka končetiny po operaci. Pokračujte v rozumné rehabilitaci zaměřené na posílení svalů a rozsah hybnosti v oblasti operovaných kloubů. Cílem implantace endoprotézy je zlepšení kvality života - zbavení se bolestí a obnovení omezené fukce kloubu.

**Otázka:** Dobrý den, je mi 27 let a od dětství trpím Juvenilní chronickou artritis, jsem léčena střídavě Medrolem, Mydocalmem,Prednisonem, Methodrexatem.....léky mi citelně narušily zažívání i imunitu,jsem stále unavená a špatně spím, dostavují se i deprese.... a účinek je nevalný. Byla mi schválena biologická léčba, jaký mám očekávat účinnek, v jakém časovém horizontu a nese tato léčba nějaká lékařem opět nezmíněná rizika? Děkuji za odpověď  
Autor: nikha | 3.5.2011 03:30

[](https://www.zena.cz/zdravi/kloubum-pomaha-jediny-druh-preparatu-tvrdi-studie/r~i:article:811431/)

**MUDr. Eduard Šťastný:** Rád bych Vám odpověděl, ale nejsem revmatolog. Biologickou léčbu sám neindikuji. Účinky popsané v dostupné literatuře jsou velmi povzbuzující. Tato léčba má i poměrně významná rizika, se kterými by Vás měl podrobně seznámit revmatolog.

**Otázka:** Dobrý den, je mi 47 let a mám artrozu kolene II-III stupně. Prosím o radu jak rehabilitovat a jak ulevit bolestem bez užití tablet od bolesti. Lékař mi ordinuje Melovis, po kterém bolesti téměř vymizí, ale když ho přestanu brát tak do 3 dnů jsou zpět.  
Autor: Pajo | 3.5.2011 05:39

**MUDr. Eduard Šťastný:** Vedle užívání nesteroidních revmatik/Melovis/ bych doporučoval preparáty známé pod zkratkou SYSADOA (tzv. chondroprotektiva). Působí na úrovni chrupavky - při artróze snižují bolesti a do jisté míry mohou zlepšit i funkcipostiženého kloubu. Zcela jistě v kombinaci s Melovisem omezení svým kladným účinkem jeho dávkování. Mezi reprezentaty této skupiny bych uvedl Proenzi 3. generace ... při rehabilitaci by měly být tonizovány svaly , které mohou následkem artrózy snižovat svou hmotu a tím i funci. Ideální je jízda na kole, plavání a krátké vycházky do 30 min. 1-2xd. Při II-III. stupni artrotických změn je vhodné aplikovat roztok kyseliny hyaluronové přímo do kloubu.

**Otázka:** Mám šílené bolesti v rameni a v předloktí,taky kousek pod kolenem a v holení kosti. Mažu to koňskou mastí, ale moc to nepomáhá Vnoci mě ta bolest budí a nemohu spát. Je mi 64 let. Je něco co by pomohlo?  
Autor: Prokop | 3.5.2011 06:39

**MUDr. Eduard Šťastný:** Navštivte specialistu- ortopeda, revmatologa .... podle Vašich obtíží bych doporučoval provést pečlivé klinické vyšetření , rentgenové vyšetření ramenních kloubů , lokte a krční pateře - mohlo by se jednat právě o bolesti vyzařující do končetiny z degenerativního postižení krční pateře. Nazřídka se setkáváme i s bolestmi ramen v souvislosti s poškozením svalových úponů.

**Otázka:** Dobrý den pane doktore, v únoru jsem byla na operaci karpálních tunelů na pravé ruce. Teď mi ale diagnostikovali lupavý palec, také na pravé ruce. Za dva týdny jdu na operaci. Chtěla bych se zeptat, zda tyto dvě diagnózy mají souvislost. Pokud ano, je nějaká pravděpodobnost, že tento lupavý prst postihne i další prsty? Děkuji moc za odpověď.  
Autor: Staňka | 3.5.2011 07:04

**MUDr. Eduard Šťastný:** Tyto 2 diagnózy nemají žádnou souvislost. Synrom karpálního tunelu je úžinový syndrom - středový nerv je utlačován v malém prostoru pod vazem a postupně dochází k poruchám inervace jednotlivých svalů / jejich oslabení , brnění , pálivé bolesti /. Naproti tomu skákavý prst je následkem útlaku šlachy svalu jejím obalem, ktarý zbytní a projevuje se bolestí, postupným rozvojem lupání při snaze o aktivní hybnost v malých kloubech. Časem může dojít k postižení i jiných prstů obou rukou.

**Otázka:** Dobrý den, v 35 letech jsem začal jezdit rekreačně (1hod týdně) na kolečkových bruslích, může tento sport mít negativní vliv na klouby, hlavně na kolena? Jestli částečné vibrace nepoškozují chrupavku. Děkuji za odpověď  
Autor: Marek | 3.5.2011 07:17

**MUDr. Eduard Šťastný:** U zdravého jedince tento sport nepoškozuje kloubní chrupavku. Největším rizikem jsou pády, při kterýuch může dojít k poranění vmenisků a vazů.

**Otázka:** Dobrý den, je možné, že rentgen neukáže postižení vazů? Před dvěma lety jsem spadla na náledí a dlouho jsem nemohla na koleno. Rentgen nic neukázal, ale mě koleno od té doby stále bolí.  
Autor: růženka | 3.5.2011 07:18

**MUDr. Eduard Šťastný:** RTG neukáže poškození měkkých tkání, tedy vazů, menisků, kloubního pozdra, chrupavky ... ve Vašem případě mohlo dojít k poškození výše jmenovaných struktur. Doporučuji Vám vyšetření u specialisty a provedení případné artroskopie s verifikací nálezu. Lze provést i vyšetření magnetickou rezonancí, která měkké tkáně zobrazí velmi věrohodně.

**Otázka:** Dobrý den, na sonu mi byla diagnostikována v pod kolenní jamce Bakerova cysta 1 x 3 cm. Provádím denně masáže kolene třezalkovým olejem. Jaká je jiná možná další léčba na vstřebání cysty a odstranění bolesti /mimo chirurgický zákrok/? Děkuji za odpověď.  
Autor: Matyska | 3.5.2011 07:19

**MUDr. Eduard Šťastný:** Odsátí obsahu cysty s aplikací mesocainu s kortikoidem do její dutiny může vést v jistém procentu ke slepení jejich stěn a vymizení útvaru ze zákolenní jámy.

**Otázka:** Zdravim.Chtěl bych se zeptatJe mi 22 let a už delší dobu mam problémy s koleny.navštívil jsem 2 ortopedy a diagnoza je taková,že mám vrozenou vadu češky-špatné uložení jabka respektivě chybějicí čtvrtina jabka v češce.Ja to pocituju tak,že cítím v koleni přeskakování.Bylo mi řečeno,že se to už nedá léčit,pouze tlumit bolest.Navrhnute mi byly tyto léky od každého doktora jiný: 1-Chondro omega profi,, 2- Piascledine.Jakou léčbu by ste mi doporučil,poprípadě jaký lék z uvedených,který by organismus méně zatěžoval?Děkuji za odpověd  
Autor: zhitnik | 3.5.2011 07:46

[](https://www.zena.cz/krasa/chuze-leci-jak-vybrat-spravne-hole-na-nordic-walking/r~i:article:810027/)

**MUDr. Eduard Šťastný:** V podstatě navržený postup léčby je správný. Jedná se o dysplazii čéšky, při které dochází k bolesem a lupavým fenomenům při aktivní hybnosti. Vedle látek působících na metabolismus chrupavky / Profi Condro omega , Piascledin ..... / doporučuji posílit svaly vnitřní části stehna, neopomeňte nosit ortézu , přesněji řečeno femoropatelární bandáž - odlehčuji kloub, mírně vychyluje čúšku navnitř a tím omezeje obtíže. Při výrazných bolestech a otoku kloubu je vhodné užívat dočasně NSAR- Ibalgin tbl. ..... velmi osvědčenou metodou je aplikace kyseliny hyaluronové fe formě injekce přímo do kloubu. Při trvajících bolestech nad 6 měsíců a odchýlení čéška / tzv. tilt / na axiální rentgenové projekci na čéšku je indikována artroskopie s povolením vazivových struktur pouzdra při jejím zevním okraji.

**Otázka:** Dobrý den pane doktore, mám 1 dotaz : mohou prosím působit vibrace na artrózu a osteropózu? Bude mi teď 15.5. 60 let a pokud pustí sousedi moderní muziku tak se mohu "zbláznit " bolestí. A podotýkám,zatím se neléčím, řeším to jiným způsobem,ale toto mě docela ničí. Děkuji za odpověď. Irma  
Autor: Irma | 3.5.2011 07:53

**MUDr. Eduard Šťastný:** Tento účinek nebyl popsán.

**Otázka:** Ráno pociťuji bolest v kolenních kloubech, která pak během dne přejde. Jinak beru prášky Purinol jako prevenci před zánětem dny.  
Autor: Vašek | 3.5.2011 07:54

**MUDr. Eduard Šťastný:** Doporučuji provedení RTG vyšetření kloubů - mohlo by se jednat o bolesti související s artrózou. Tyto obtíže se dnou nesouvisí - preventivní podání léky je ve Vašem případě velmi sporné ....

**Otázka:** Mého manžela při změně počasí bolí klouby, ale né stejné klouby .někdy noha ,koleno ,pata a jiné.Obvodní lékař říká že má dnu,ale mě se to nepozdává. Každý říká že dna má ráda chlad a můj manžel zase si to balí do tepla. Děkuji  
Autor: jindrovka | 3.5.2011 07:55

**MUDr. Eduard Šťastný:** Obvodní lékař by měl provést vyšetření hladiny kys. močové v krvi. Vše ostatní jsou spekulace. Popisuje bolesti související velmi často s artrózou. Viz výše . Doporučuji užívat doplňky stravy působící na chrupavky ( např. Proenzi 3.gen., Condrosulf .... ). Nástup jejich účinku je pozvolný , užívají se 2 měsíce s adekvátní následnou časovou pauzou.

**Otázka:** Dobrý den, je mi 48 let. Celý život rekreačně sportuju ( aerobick a cvičení pro ženy ). Asi tak dva roky mě pobolívají kolena, pociťuji bolest v oblasti bederní páteře, někdy bolí kloub na palci pravé nohy. Mám sedavé zaměstnání, neustále jsem konfrontována se stresovými sitacemi. Slyšela jsem, že bolesti velkých kloubů jsou odrazem oslabeného žlučníků. Co mi doporučujete. Děkuji za odpověď a přeju hezký den.  
Autor: Naďa | 3.5.2011 08:05

**MUDr. Eduard Šťastný:** Tuto souvislost jsem nikdy nezaznamenal. Doporučuji adekvátní vyšetření specialistou ortopedem , ze strany žlučníku pak chirurgem ( provést sonografické vyšetření žlučových cest ) , omezit stres, zaměřit se na přiměřené sportovní aktivity / kolo, plavání, chůze / , užívat chondroprotektiva / Proenzi, Profi Condro ... /.

**Otázka:** dobrýden pane doktore prosim o radu.Kterou z mnoha injekcí pro obnovu kloubního maziva kolene byjste mi doporučil.DĚKUJI.  
Autor: josef | 3.5.2011 08:06

**MUDr. Eduard Šťastný:** Všechny injekce obsahující hyaluronovou kyselinu schválené SUKL-em jsou plně indikovány . Přípravky se liší pouze molekulovou hmotností výše uvedené látky ( př. Sinovial, Hyalgan, Suplasyn, Synocrom .... ).

**Otázka:** Dobrý den, mám artrozu obou kolen třetího stupně, špatně se mi chodí a kolena dost bolí.Chtěla bych se zeptat, zda nápravou je opravdu totální výměna koleního kloubu, nebo existuje ještě nějaká jiná možnost. Jezdím každý den na rotopedu, snažím se chodit, beru Proenzi ale nepomáhá to.Dost mi pomohlo braní kloubního přípravku Artilane ale ten se nedá brát pořád.  
Autor: Vlčice | 3.5.2011 08:06

**MUDr. Eduard Šťastný:** III. stupeň artrotických změn je již indikací k výměně kloubu. Obávám se , že RTG stav se po žádné léčbě nezlepší. Subjektivně může dojít k přechodnému, ale poze dočasnému , zlepšení stavu. Vše, co pro své klouby děláte, je bezpochyby správné.

**Otázka:** Dobrý den pane doktore, prosím o informaci, zda na artrozu v koleni pomáhá léčba biolampou. Mám artrozu 3.stupně v obou kolenech. Děkuji za odpověď.  
Autor: Václav | 3.5.2011 08:11

**MUDr. Eduard Šťastný:** Jedná se poze o podpůrnou léčbu , které může pomoci jen dočasně - viz výše .

**Otázka:** Dobrý den, už více jak rok mám při větší námaze bolesti pravé kyčle s pocitem přeskakování. Zjistila jsem, že když jdu, trochu vytáčím pravou nohu. Poslední dobou mě začíná bolet i koleno a nártové kůstky. Jako novorozenec jsem musela právě kvůli kyčlím chodit k ortopedovi a rodiče museli např. pomocí dání několika plen dávat moje nožičky od sebe. K ortopedovi už jsem se objednala, jen by mě zajímalo, jaké jsou možné důvody mých potíží a možnosti léčby, mám z toho totiž trochu strach. Děkuju  
Autor: Aneisi | 3.5.2011 08:14

[](https://www.zena.cz/zdravi/revma-se-da-ovlivnit-jidlem-klouby-pak-neboli/r~i:article:780397/)

**MUDr. Eduard Šťastný:** Vaše obtíže se budou odvíjet od vrozeného vykloubení kyčlí / přesněji kloubní dysplazie /. Až RTG vyšetření přesně ukáže , o jaký stupeň se jedná a v návaznosti na výsledek Vám zcela jistě bude navržena adekvátní léčba.

**Otázka:** Dobrý den pane doktore, ráda bych se zeptala na problém s pravým ramenem. V loňském roce na jaře mne začalo bolet rameno-uvnitř kloubu ne sval a to až tak,že mne bolest budila v noci ze spánku...Připisovala jsem to práci s PC myší a zkusila ultrazvuk. Nějak zvlášť se to nezlepšilo, tak jsem se objednala na ortopedii, kde mi dali protizánětlivou injekci do kloubu s tím, že pokud se bolest znovu objeví, mám přijiít na další injekci. Na té jsem byla začátkem letošního roku. Nyní mne rameno opět začíná bolet... Můžete mi poradit co s tím? Mnohokrát děkuji za odpověď a přeji hezký den. Blanka  
Autor: Blanka | 3.5.2011 08:28

**MUDr. Eduard Šťastný:** Injekce samozřejmě nic nevyřeší , doporučuji provést RTG snímek ramena ve 2 projekcích (neopomenout "Y" projekci , popřípadě magnetickou rezonanci postiženého kloubu. V záloze při positivním nálezu je artroskopické ošetření ze 2-3 jednocentimetrových drobných kožních ran.

**Otázka:** Dobrý den, mám 23 let, a přesto se každé ráno probouzím s bolestmi kloubů, hlavně těch na rukou. Také mně často bolí kolena. Jsou tyto bolesti v mém věku běžné? Děkuji za odpověď Lucie  
Autor: Lucka | 3.5.2011 08:36

**MUDr. Eduard Šťastný:** Tyto bolesti nejsou ve Vašem věku běžné, pokud klouby nepřetěžujete v práci nebo při sportu. Nechte si provést RTG vyšetření bolestivých kloubů a zkuste doplňky stravy působící na úrovni kl. chrupavky / př. Proenzi .... / .

**Otázka:** Dobry den, uz me asi pul roku boli prave koleno, nekdy na par dni bolest ustoupi a pak se zase vrati. V praci stojim, jedna smena ma 10h, jezdim na kole a jeste doma si hraju s miminkem, takze lezeme po ctyrech apod. Mam si koupit nejakou ortezu nebo neco?  
Autor: DAVID | 3.5.2011 08:40

**MUDr. Eduard Šťastný:** Objednejte se k vyšetření specialistou - ortopedm. Po zhotovení RTG snímku Vám bude navržena vhodná léčba / pravděpodobně se bude jednat o poškození kloubu mezi čéškou a kostí stehenní nebo o poranění menisku /. Ortéza má význam pouze podpůrný, ale ne léčebný. Doplňky stravy - chondroprotektivy zajisté ani před vyšetřením specialistou nic nepokazíte .

**Otázka:** Dobrý den pane doktore. Je mi 44 let, v roce 2008 jsem absolvoval ASK kolene. Laicky řečeno mi opravili vadu na chrupavce o průměru 1,5 cm a povolili vazy. Až dosud jsem byl bez problémů, teď se bolesti vrátily.Injekce Erectus bez účinku, chondroprotektiva užívám též. Nyní mi navrhují transplantaci chrupavky, já bych chtěl ještě zkusit léčbu krevní plazmou metodou ACP. Co byste mi doporučil Vy. Děkuji.  
Autor: Samuel | 3.5.2011 08:41

**MUDr. Eduard Šťastný:** Navržený postup je správný, ACP by ve Vašem případě mohlo pomoci. Je jen otázkou, zda nezvolit 2. artroskopii s návrty a následným podáním 4-6 dávek ACP. Transplantace u mých pacientů aplikované při ohraničených chrupavčitých defektech mají zatím velmi dobré výsledky .

**Otázka:** Dobrý den, je mi 40 let a donedávna mě bolely kolena z vnitřní strany, ráno jsem nemohla natáhnout nohy, při delším sezení to samé, a otékaly mi prsty u nohou,při protažení se to zlepšilo. Asi po roce mně začaly velmi podobné problémy u rukou, nyní mám po operaci karpálů na obou rukou i šlach na všech prstech u rukou.Veškerá vyšetření / rengeny, mozkomišní mok, krev, magnetická rezonance/ i histologická jsou negativní. Teď se snažím každý den cvičit, protahovat i posilovat zádové svalstvo a mám pocit, že se můj zdravotní stav zlepšuje. Ráda bych se tedy zeptala, jestli všechny moje problémy mohly být způsobeny ochablým zádovým svalstvem a poměrně velkým stresem, který jsem v tu dobu prožívala. Děkuji za odpověď  
Autor: renata | 3.5.2011 08:45

**MUDr. Eduard Šťastný:** Stres je velmi nepříznivým faktorem ... tyto nálezy nejsou vyvolány ochablým zádovým svalstvem . Pokud jste nepodstoupila revmatologické vyšetření, učiňte tak.

**Otázka:** Dobrý den,je mi 47 let a mám asi 2měsíce na pravém koleni výpotek. Můj otec má silnou artrozu v obou kolenou, ale na mém rentgenovém snímku se artroza neprokázala.Mám problémy chodit ze schodů ,jinak zatím moc nebolí.Cvičím kalanetiku a pilates a tam občas mívám problémy.Chtěla bych se zeptat, jestli se výpotek dá odstranit nějakou masáží nebo přírodní cestou.Děkuji za odpověď.  
Autor: alenka | 3.5.2011 08:48

**MUDr. Eduard Šťastný:** Za jistých okolností se výpotek sám vstřebá. Doporučuji ale provést jeho odstranění aspirací / injekčně/. Již ze samotné podoby tekutiny v kloubu obsažené lze usuzovat na typ postižení. Domnívám se , že by se ve Vašem případě mohlo jednat o výpotek vzniklý z poškozením menisku. Poškozený neošetřený meniskus může časem způsobit rozvoj artrózy kolenního kloubu .

**Otázka:** Dobrý den, je mi 65 let, jsem celkem aktivní, pěšky, na kole, ale pobolívají mě kolena, zejména po delším pohybu, nebo při dřepu. Celkově to prý je altroza, chodím do osteologické poradny. Říká se, že velmi důležitá je včasná prevence. Co to konkrétně zamená. Koupila jsem si Proenzi, ale i v lékarné říkají, že to moc nepomáhá. Tak bych ráda věděla jak se mám dále chovat. Děkuji. Jana  
Autor: Jana | 3.5.2011 08:53

**MUDr. Eduard Šťastný:** Nechte si zhotovit rentgenové vyšetření kloubu, navštivte specialistu - ortopeda . Pokud by se jednalo o poškození menisku nebo vysoký stupeň artrózy , proti bolestem nepomůže žádný doplněk stravy. Proenzi patří ke kvalitním kombinovaným přípravkům na našem trhu. Někdy je nutné doplnit léčbu o NSAR - př. Ibalgin . Aulin , které působí proti bolesti , otoku a zánětu. Doplňky stravy snižují jejich dávkování a tím i četnost případných nežádoucích účinků (krvácení do zažívacího traktu).

**Otázka:** Zdravím, zajímá mne zda onemocnění kloubů nějak souvisí s rakovinou? Může v důsledku rozvinutí nádoru vzniknout problém s klouby?  
Autor: Karolína | 3.5.2011 09:00

**MUDr. Eduard Šťastný:** Existují tzv. paraneoplastické symptomy / otoky končetin atd. /. Nádorové onem,ocnění může primárně postihnout měkké tkáně kloubu i kostní tkáň.

<https://www.zena.cz/zdravi/bolesti-kloubu-ptejte-se-mudr-stastny-online/r~a51eac60079a11e6adea0025900fea04/?redirected=1501958062>