Centrum.cz

ortoped


19:50 | 1. 6.

**MUDr. Šťastný zodpověděl zbylé otázky**

*Online rozhovor s MUDr. Eduardem Šťastným, ortopedem z FN Motol, vzbudil obrovský zájem. Přinášíme nové rady pana doktora!*

Otázky, na něž se během online rozhovoru (13.5.) nedostalo, MUDr. Šťastný zodpověděl až písemně ve svém volném čase. Tady jsou a panu doktorovi za jeho laskavost patří obrovské poděkování!!!!

* Otázka: Mam za sebou asi 40 let vysokohorske turistiky a stovky kilometru chuze po velkomeste. Chodil jsem, protoze mne to bavilo. Asi 2-3 roky mam silne bolesti leveho kolena, prave je O.K. Byl jsem s tim i u specialistu, ale nic krome nejakych preparatu na posilneni chrupavky jsem nedostal. Slovne jsem nebyl take moc povzbuzen... Po asi dvou letech citim male zlepseni, ale na vysokohorskou turistiku si netroufnu, asi by mne vezl zpet vrtulnik. Co s tim dal ??? Je mi 49 let. Dekuji za odpoved. Doporučuji artroskopické vyšetření kolenního kloubu / může se jednat o poškození menisku, chrupavky , event. předního zkříženého vazu/. Pokračujte v užívání přípravků na posílení kloubní chrupavky, event. aplikace ampulí kyseliny hyaluronové přímo do kloubu by mohla významně pomoci.

18:38 | 12.5. autor: lenka Otázka: Vážený pane doktore, jsem po operaci spondylolistezy L4/5 a mám neustále velké bolesti v okolí jizvy, bolesti vystřelují do obou nohou, ale hl. jakákoli chůze mně působí hodně velké bolesti na obou ploskách nohy. Po operaci jsem 2 roky a nikdo mně od bolestí, alespoň částečně nepomůže. Už nevím co s tím, prášky na bolest nechci a ani nemohu pořád brát a ni mně je nikdo nechce psát. Teď jsem byla v ambulanci proti bolesti a připadala jsem si, že ani tam si se mnou neví rady a snad, že mně ani nevěří. Jse, už z toho opravdu zoufalá. Je mně 48 let a nemohu najít žádné zaměstnání...Děkuji velice za odpověď a přeji hezký den. Bylo by vhodné podstoupit pečlivé vyšetření v ambulanci neurologa. Pokud máte nadváhu, doporučuji korekci hmotnosti s případnou přiměřenou pohybovou aktivitou dle obtíží. Kontrola s RTG na pracovišti, kde Vás operovali, je v případě bolestí také nezbytná.

1:39 | 13.5. autor: eva Otázka: Dobrý večer, je mi 21 let, v rodině máme z obou stran dědičně revma (dědové, babičky), strýc z otcovy strany má bechtěrevovu chorobu. U mne zatím krevní testy neprokázaly diagnózu revma ani bechtěreva, nicméně záda a veliké klouby mne bolí již od 13ti let. Na tyto bolesti jsem si zvykla. Poslední dva roky se k tomu přidává intenzivně koleno. Někdy se mi stává, že nemohu chodit a křečovité bolesti kolena mě budí ze spánku. Vím, že tyto problémy je třeba směřovat na revmatologa. Revmatologů jsem navštívila hodně, žádný z nich s mým problémem nemohl vpodstatě nic udělat (choroba není prokázána v krvi). Léky neberu. Většinou jsem posílána mezi revmatology a ortopedy. Poslední dobou se snažím cvičit a provozovat různý sport. Nevím co mám dělat, abych neskončila po vzoru strýce s ohnutými zády a nepohyblivá. Eva. Ve Vašem případě bych zvážil artroskopii - miniinvazivní vyšetření kolenního kl. S posouzením stavu menisků, kloubní chrupavky a zkřížených vazu. Při této operaci lze celou řadu patologických nálezu ošetřit a pacienta zbavit obtíží. Z léků pak doporučuji doplňky stravy na zkvalitnění chrupavky / Proenzi … / , vynikající jsou i ampule aplikované přímo do kloubu, které obsahují kyselinu hyaluronovou.

3:12 | 13.5. autor: Pavel Otázka: Dobrý den, je mi 25 let a již od mala (cca 8 let) mi tzv. "praská" v kloubech - kotníky, kolena, prsty..., je nějaká možnost se tohoto zbavit a jak je důležitá prevence v této oblasti? S kotníky a koleny jsem před lety kdy sem přestal závodně sportovat docházel na rehabilitace a tzv. "magnety", po kterých bolest ustala, avšak jen na čas, nyní mám značné bolesti, ale pouze na kratší dobu a nepravidelně, co byste mi doporučil? Předem děkuji za odpověd a přeji příjemný den

Doporučil bych užívat doplňky stravy zkvalitňující kloubní chrupavku, přiměřenou sportovní zátěž /jízdu na kole, plavání/. Lupání v kloubech samo o sobě není závažným patologickým nálezem, setkáváme se s ním i u zcela zdravých jedinců. Při dekompenzaci stavu - zvýraznění obtíží - pak doporučuji zopakovat magnetoterapii.

6:44 | 13.5. autor: alena Otázka: Je mi 48 let, mám artrozu v l.koleni 3-4, v pr. 2, dost sportuji-běhám, kolo, běžky, potíže mám mírné, ale bojím se zhoršení. Občas užívám Proenzi nebo podobné preparáty. Byla by vhodná léčba krevními destičkami? Jsem z Královéhradeckého kraje, které pracoviště poblíž mého bydliště se touto léčbou zabývá? Děkuji. Samozřejmě závisí na stupni degenerace a stavu menisků a kolenních vazů. Do levého kolena bych růstové faktory neaplikoval, vpravo bych aplikaci zvažoval. Je popsán velmi dobrý protizánětlivý efekt při tomto typu léčby. Bohužel nevím, jaké pracoviště v okolí HK pacientům tuto léčbu nabízí, sám s ní mám ve své ambulanci velmi dobré zkušenosti.

7:11 | 13.5. autor: ivica Otázka: Dobrý den,je mě 58 let a nedávno mě začala otékat - ne moc pravá noha v nártu.Bolí mě a někdy i dost kloub u palce. Moje lékařka mě napsala elektroléčbu,ale ta mě nepomohla. Pokud nosím boty na podpatku,tak noha oteče více. S ničím se neléčím,žádné léky neužívám a nemám nadváhu. Co byste mě doporučil? Předem děkuji a přeji hezký den . Ivica z Prahy Zvolil bych na prvním místě rentgenové vyšetření hlezenního kloubu a přednoží s prsty. Vysoce pravděpodobně máte plochonoží s tzv. vbočeným nebo rigidním palcem. Při bolestech je vhodné užívat NSAR – př. Ibalgin , lokálně aplikovat protizánětlivou mast – př. Aulin gel. Vyvarujte se nošení bot na vysokém podpatku, zvolte raději ortopedické vložky. S rehabilitací a fyzikální léčbou mohu jen souhlasit. Při těžších deformitách palce doporučuji operační řešení s korekcí osy.

7:18 | 13.5. autor: myfak Otázka: Dobry den . Je mi 46 let a muj pravy loket.kloub nemohu vyrovnat do normalni polohy takze pravou ruku mam stale trochu skrcenou.Dale ma prava kycel je artrozni 2-3 stupne.Boli mne kdyz ho vice namaham treba pri delsi chuzi.Chtel bych vedet zda se ten loket da nejak "spravit"a co je to za "pocity" ktere kdyz se snazim usnout mne donuti kyvat nohou takze nemohu spat.Dekuji Vampredem pane doktore a jelikoz dnes odletam prosim o odpoved na mujprilozeny email "myfak@centrum.cz Jednoznačně je nutné loketní kloub vyšetřit podrobněji - doporučuji RTG , popř. CT. Zřejmě se bude jednat také o artrot. Postižení. Vzhledem k degeneraci kyčelního kloubu doporučuji užívat NSAR – př. Ibalgin při bolestech, vhodné jsou i doplňky stravy na zkvalitnění chrupavky , popřípadě fyzikální léčba – př. Magnetoterapie. Máte-li poruchy hybnost a citu, objednejte se prosím i v neurologické ambulanci .

7:26 | 13.5. autor: Vráťa Otázka: Dobrý den, je mi 52 let, aktivně sportuji, mám poškozeny chrupavky v koleni (I. až II. stupeň), uvažuji o aplikaci ACP. Jaký je Váš názor na tuto novou metodu léčby? Děkuji předem za odpověď a přeji pěkný den. V případě chondromalacie I/II. st. dle Ficata - zřejmě ověřenou artroskopicky , mohu metodu ACP jen podpořit / růst. Faktory – obohacenou plasmu aplikuji již přes 6 měs. ve své amb. /

8:04 | 13.5. autor: Morris Otázka: Dobrý den, potýkám se teď v poslední době s bolestmi levého kolene. Je mi 29 a jsem celkem aktivní sportovec, vyznavač převážně aerobních a běhavých sportů. Kloubní výživu užívám teprve asi půl roku, ale i přes to se v poslední době bolest zvětšila. Zejména chůze ze schodů a do schodů je provázena nepříjemným a hlasitým loupnutím a koleno potom dlouho cítím. Užíval jsem condrosulf a nyní kloubní výživu flexi od Nutrendu. Podle dřívějších snímků RTG je na mýh chrupavkách znát částečná osteoartróza a navíc mám prý částečně lehce vychýlenou češku od normálu. Můžete prosím poradit co mohu udělat pro lepší péči o klouby a předcházení bolesti? Vše co dělát pro své klouby mohu jen podpořit. Doporučuji ale podrobnější vyšetření kloubu mezi čéškou a kostí stehenní / FP kloubu / -3 proj. , bude se vysoce pravděpodobně jednat o tzv. dysplazii čéšky. Mám velmi dobré zkušenosti s rehabilitací - posílením vnitní části 4-hlavého svalu stehna , při sportu doporučuji ortézu - FP bandáž. Stav by měla podstatně zlepšit aplikace kys. Hyaluronové přímo do kloubní dutiny. V příoadě obtíží po intenzivní léčbě trvající 6 měs pak indikuji artroskopické vyšetření.

8:17 | 13.5. autor: nešťastná Otázka: zdravím a prosím o radu: zjištěna polyartroza prstů rukou a zápěstních kůstek - je to velice nepříjemné - prosím o radu, zda procvičovat nebo nechat v klidu a zda jsou nějaké účinné léky na zmírnění obtíží - děkuji za odpověď V době bolestivé dekompenzace stavu / tedy zvýrazněných bolestí / klidový režim s užíváním NSAR - př. Ibalgin , po odeznění obtíží běžný pohybový režim + chondroprotektiva / Proenzi 3. gen, Profi Condro … /, event přidat fyzikální léčbu - magnetoterapii.

8:23 | 13.5. autor: marie Otázka: mam postizeny kyc.kloub 3.stupne a je mi doporuceno podstoupit 5-6 davek tlakovych vln. Co st o tom myslite. dekuji Dolezalova Určitě se jedná o aplikaci metody rázové vlny - na artrózu 3.st. bych ji moc nedoporučoval, Váš stav při tomto stupni výrazně nezlepší.

8:27 | 13.5. autor: anika Otázka: Dobrý den,jsem po arttroskopii kolene,prasklý meniskus,následně bolesti pod kolenem zjištěna Bakerová cysta následně odstraněna,chvíli vše Ok teď oteklá mravenčí celá noho nevím co dál,Sportuji kolo lyže děkuji za odpověď Bylo by vhodné navštívit neurologickou ambulanci a vyšetřit stav bederní pateře.

8:27 | 13.5. autor: anika Otázka: Dobrý den,jsem po arttroskopii kolene,prasklý meniskus,následně bolesti pod kolenem zjištěna Bakerová cysta následně odstraněna,chvíli vše Ok teď oteklá mravenčí celá noho nevím co dál,Sportuji kolo lyže děkuji za odpověď

8:28 | 13.5. autor: ladislav Otázka: Prosím o radu nebo doporučení jak cvičit a jak se stravovat při léčené artroze ramenních kloubů, kloubní výživu užívám. Senior 67/95 Děkuji Nedoporučuji nosit v postižené končetině těžší břemena, práce s rukou nad hlavou může stav zhoršovat. Ideální je rehabilitace ve vodě - tedy plavání / v teplejší vodě /. V aplikaci kloubní výživy určitě pokračujte, při zhoršení bolesti a hybnosti kloubu pak přidejte NSAR - př. Ibalgin .

8:32 | 13.5. autor: oskarka Otázka: Dobrý den pane doktore, většina lidí řeší své problémy až když nastanou. Význam prevence je stále značně nedoceněný. Mám dvě otázky, co vše je třeba dělat od narození pro to, aby člověk předešel, resp. oddálil problémy s klouby a lze někde najít ucelené informace o této prevenci? Existuje možnost poradit se někde, třeba e-mailem, když problémy nastanou? Děkuji Podrobná a přehledná literatura o prevenci vzniku artrózy zřejmě neexistuje. Jedná-li se o artrózu primární / tedy z neznámých příčin /, obtížně se onemocnění vyhnete. Extrémní pravidelně se opakující zatížení kloubů je velmi nevhodné, může vést k jejich nevratnému poškození. Nejvhodnější sportovní aktivitou je plavání a jízda na kole. Aplikace doplňků stravy působící na kloubní chrupavku mají do jisté míry také preventivní účinek.

8:34 | 13.5. autor: allice Otázka: Dobrý den,pane doktore,byla mi diagnostikována těžká artroza I.CMC-kloubu obou rukou a polyartroza drobných kloubů rukou,které otékají,jsou někdy zarudlé,teplé,o bolesti ani nemluvím.Je opravdu jediné řešení rekonstrukce obou CMC kloubů?Větší starost mi dělají drobné klouby na rukou,jeden prst už se mi začíná stáčet.Dá se to nějak aspoň pozastavit?Děkuji a přeju hezký den. V případě těžké artrózy kořen. kloubu palce doporučuji operační řešení. Ortézami aplikovanými na prsty progresi onemocnění nezastavíte , proces degenerace můžete zpomalit užíváním doplňků stravy působících na chrupavku a v případě dekompenzaci užíváním NSAR / viz výše / .

8:54 | 13.5. autor: Jiwin Otázka:

Dobrý den ,je mi 53let a před rokem mi zjistili altrozu 2.st v kyčli.A ještě na gynekologii mě lékař upozornil,že pro svou drobnou postavu/160-53/ jsem osteoporozní typ,ale jak poznám tento problém mi neřekl doporučil kloubní výživu.Jediná rada obvodního lékaře lék proti bolesti později umělý kloub.Slyšela jsem o léčbě hojení vlastní krví PRP, kterou dělají v Plzni,Ostravě a Zlíně.Jak bude dostupná tato metoda a pro jaká poškození koubů vhodná.Občas užívám koubní preparáty, ale nevím jestli to není jen rekalma .20let se věnuji cykloturistice a další sportovní aktivity už nezvládám pro své povolání.Dva roky pracuji jako prodavačka lahůdek za pultem v supermarketu.Měla jsem sedavé zaměstnání v továrně skoro 30let a zvládala jsem 2x týdně cvičení pro ženy.Nové zaměstnání se mi líbí ,ale bolesti koubů pociťuji stále častěji a snažím se nebrat léky proti bolesti/Coxtral/.Doma se snažím provádět protahovací cviky ,páteř a kyčle s těmi to jde hůř nevím jestli jen do bolesti nebo mírnou bolest překonat. Letos mám za sebou dva výlety po 100km a 3kratší asi 60km při jízdě problémy nemám. Do práce jezdím na kole 3km pěší chůze mi dělá problémy v zimě autobusem.I delší procházky mi dělají problémy.Vídám turisty chodit s holemi má to nějaký význam na kouby nebo to je jen pro práci paží?V zimě jsem byla několikrát na běžkách asi 15km a nedělalo mi to potíže. Máte pro mě radu jak si uchovat klouby co nejdéle?Do penze mám daleko/i tak bych chtěla být aktivní/ a naději na vhodnější práci žádnou.Děkuji vám za odpověď a přeji hezký den!!!

Metodu aplikace akt. plasmy / růstových faktorů / provádí v současné době řada pracovišť - sám s ní mám poměrně dobré zkušenosti . Nejvhodnějšími pacienty jsou lidé s artróz. Podtižením právě do II. st. - aplikaci však nehradí pojišťovna / stojí 3-6,5 tis. Kč a doporučuje se 4-6x /. Doplňky stravy nebo léky působící na metabolismus chrupavky určitě mají smysl. Měly by obsahovat chondroitinsulfát / 800 mg na den /, glukosaminosulfát / 1500 mg na den / , dále Arthrodar , Piascledin , nebo inj. formu kys. hyaluronové /. Pohybovou aktivitu nepřehánějte - doporučuji jízdu na kole , plavání , vycházky do 30 min. Při dekompenzaci stavu ve smyslu progrese bolestí pak Ibalgin , Coxtral .. , ale ne užívat dlouhodobě .

8:58 | 13.5. autor: Jitka Otázka: Dobrý den, je mi 35 let. Před 5 lety jsem byla účastník autonehody - čelní náraz a měla jsem silně naražené obě nohy. Následovaly rentgeny, obstřiky, sádra...Od té doby si nemohu kleknout, každý dotyk holení je bolestivý. Spím na boku s koleny u sebe, občas mě vzbudí urputná bolest kolenou, nohu narovnám jen s velkými bolestmi. Existuje nějaké řešení nebo je to trvalý stav? Děkuji za odpověď, hezký den. Bylo by vhodné podstoupit artroskopii kolenního kl. - viz předchozí odpovědi.

9:02 | 13.5. autor: lenka Otázka: Dobrý den, prosím o Váš názor. Je mi 52 let, jsem 10 let po úrazu na lyžích, ASK P kolene, fractura chrupavky, od té doby mám opakovaně náplň kloubu, otoky po zátěži, jízdě na lyžích, turistice apod. RTG artrotické změny na med.kompartementu I.st.Lékař mi doporučil ASK , dg. Synovitis genus I.dx chrod., donarthosis I.dx gr.I. Zvažuji, zda ASK absolvovat, neboť shledávám, že pokud koleno nezatěžuji, neotéká. Děkuji za Váš názor Při opakovaných náplních kloubů a bolestech bych artroskopii doporučil podstoupit, bude-li přítomen defekt na chrupavce , měl by být při operaci adekvátně ošetřen / event. návrty , lépe mozaik.plastika či transplantace chrupavky / .

9:05 | 13.5. autor: martina.9 Otázka: Dobrý den, ráda bych se zeptala na bolest spodní části loketního kloubu, bolí mě hlavně po námaze - když nesu těžké tašky, konve s vodou atd, můžu ho mít nastydlé, jak ho stále opírám o studený stůl v práci? Bude se zřejmě jednat o epikondylitidu / tenisový nebo oštěpařský loket - nemusí se vyskytovat jen při těchto sportech /. Navštivte ordinaci ortopeda, existuje celá řada metod , jak tento problém léčit. Vyvarujte se těžké manuální práce a nošení těžkých břemen / .

9:09 | 13.5. autor: martina.9 Otázka: Dobrý den ještě jednou, syn měl v úterý ve škole menší úraz, vyvrknul si nohu a od té doby ho bolela kyčel, ze školy nás poslali k doktorce, pak na ortopedii- měli podezření na skluz hlavice, to se však z RTG naštěstí nepotvrdilo, ale pan doktor doporučil i tak týden klid a doplnil mu stravu kloubní výživou. Může to být prý zapříčiněno rychlým růstem. Bude mu 12 let a měří 160cm, a za poslední rok vyrosl o víc než 10cm. Dříve míval i bolesti pat, ty však po laserových rehabilitacích zmizeli. Co byste nám doporučil pro toto období - co se týče pohybu a stravy či kloubní výživy.Děkuji Pokud bolesti kyčel. Kloubu souvisejí s úrazem , doporučuji sonografické vyšetření kloubu , zopakovat RTG kyčle s odstupem 4-6 tý. , event. při progresi obtíží ihned. Z doplňků bych doporučil v tomto věku Geladrink , při bolestech pak dočasně Ibalgin , kt. působí proti bolesti, otoku a zánětu. Ze sportů bych preferoval plavání a jízdu na kole .

9:19 | 13.5. autor: heda Otázka: Prevence - z hlediska sportu/pohybu a výživy. Prosím o pár rad, neboť mám pocitm že už tím začínám taky trpět. Děkuji. Viz předchozí odpovědi výše.

9:22 | 13.5. autor: evah Otázka: Dobrý den, je mi 30 let a už teť mám problémy s klouby. V zimně to bylo tak hrozné, že jsem rychlost v autě řadila obouma rukam, jak mě bolely ramení a také kolení klouby, což byl problém zase při chůzi ze schodů. Koupila jsem si v lékárně prášky a mazání na klouby a o 70% se můj stav zlepšil. Pan doktor mi řekl po vyšetření, že nic na mě neschledal. Nevíte co by mohlo mou bolest způsobovat a jak hlavně jí předejít, aby mi klouby vydrželi až do důchodu? Děkuji za odpověď Eva

Při bolestech více kloubů doporučujeme revmatologické vyšetření - doplňky jsou také na místě , při výrazných obtížích zařaďte i NSAR -Ibalgin ..

9:24 | 13.5. autor: Zdeněk Otázka: Dobrý den! Pane doktore, jsem muž, 29 let, cca 80 kg, výška 170 cm (tedy žádná výrazná nadváha). Od 26ti let jsem začal trpět na bolesti levého kotníku, přidala se i pravá noha. Absolvoval jsem mnoho návštěv ortopedie, mnoho rehabilitací, ovšem až na revmatologii jsem měl v loňském roce diagnostikovanou revmatoidní artritidu. Od té doby beru v průměru 6 pilulek denně. Po změně léků jsem při poslední kontrole měl zvýšené jaterní testy (až na pětinásobné hodnoty). Nyní mám většinu léků vysaznou a užívám pouze Prednison. Chci se zeptat - jaké jsou nové trendy v léčení? kolik případně doplácí pacient? je možné vývoj nemoci ovlivnit určitou změnou v životosprávě? jak časté jsou kombinace artritidy a např. artrózy? jak je poškozen při artritidě kloub/chrupavka? a je toto poškození nevratné? Chtěl bych se zbavit těch kvant léků, které každý den přijímám, je mi jasné, že pozitivní účinky na klouby jsou na druhé straně vyváženy negativními účinky nadměrného užívání léků na vnitřní orgány. Děkuji za odpovědi. Léčba RA je v kompetenci revmatologa - jedná se mnohem agresivnější onemocnění ve srovnání s osteoartrózou. V poslední době se používá tzv. biologická léčba ,kt. má i svá velká rizika. Vše pečlivě prodiskutujte s Vaším revmatologem.

9:34 | 13.5. autor: Ila Otázka: Dobrý den, chtěla bych se zeptat na Váš názor na doplňky stravy, které mají údajně zlepšovat stav koubů a ulevit od bolesti. Není to jen farmaceutický tah? Děkuji za odpověď. Viz předchozí odpovědi.

9:40 | 13.5. autor: Rošťák Otázka: Dobrý den! Je mi 62let Važ.115kg. Dotaz:Stává se mi hlavně v zimě a z jara že mi začne bolet třeba pravé koleno takovým zpusobem že se nemohu ani vyspat.A za dva dni to přejde.Apádní na to mi začne bolet zápěstí jako kdybych si právě vyvrátil palec a druhý den večer je po všem.Díky za odpověď. Vše zřejmě závisí na míře zatížení kloubů. V případě rychlého ústupu obtíží doporučuji doplňky stravy , popř. NSAR - viz výše .

9:42 | 13.5. autor: Zbyšek Otázka: Dobrý den, chtěl bych se zeptat, jestli je to vážné, když ve 22 letech mi vržou klouby na nohou. Připadám si jako robot někdy. Dělá to otřesné zvuky. Nejde to něčím promazat? (olej nemyslím) Při sexu to ještě tolik nevadí, to lze svést na vrzající postel, spíše jsem měl na mysli normální chůzi. Děkuji za odpověď. Odpověď viz výše - vrzající kloub bez úrazu nemusí znamenat žádnou patologii, pro Váš klid podstupte RTG vyšetření , užívejte prozatím jen doplňky stravy .

9:47 | 13.5. autor: Robert Otázka: Dobrý den, je mi 21, posiluji už asi 6 let a asi před 3 měsíci mne začalo píchat v levém rameni, je to pichlavá bolest, bolí to jen při tlacích nad hlavu a nebo při rozpažování na prsa. Chci se zeptat jestli příčina bolesti nemůže byt v kloubu. Začal jsem posilovat rotátory, které jsem do této doby necvičil a bolest o takových 30% polevila. Předem děkuji za odpověď Robert

Bude se jednat o bolest z přetížení - entezopatii. Cvičení omezte , zařaďte protahovacích cviky a nepřepínejte své tělo. \* 9:54 | 13.5. autor: Marlen Otázka: Dobrý den,mám problém s kyčelnými klouby. Je mi 48 let, nijak moc nesportuju a mám mírnou nadváhu. Poslední cca 3 měsíce mám omezenou variabilitu kyčelných kloubů-dát "nohu přes nohu", nebo vytvořit pravý uhel, je prostě pro mně nemyslitelné. Taky mě začali bolet. Co si pamatuji,tak mi "křupe" ve všech kloubech. Co bych měla dělat? Děkuji.

Odveď viz výše .

10:04 | 13.5. autor: darling Otázka: V detstvi jsem mela osteomyelitidu praveho femoru, je mi 47 let a mam velike bolesti, hybnost kloubu je temer nulova, existuje nejake reseni? Zatim me vsude odmitli s tim, ze totalni endoproteza je velike riziko dekuji Obecně vzatu je významně zvýšené riziko infekčního uvolnění endoprotézy - stav bych konzultoval s pracovištěm zaměřeným i na septickou ortopedii / fakult. Nemocnice - př. Motol , oblast. – Kladno /.

10:06 | 13.5. autor: Milena Otázka: Před 8 lety mi řekli, že mám počínající artrózu v kolenou, měla jsem mírné bolesti. Od té doby cvičím, pokračuji v oblíbené turistice a jízdě na kole, chodím plavat. Zhruba jednou ročně si nechám předepsat Condrosulf. Potíže s koleny téměř nemám, běhám ze schodů apod. Je mi 67 let. Jaké mám šance, že mi to vydrží, že se artróza nezhorší? Bojím se zhoršení kvality života. Artróza mne trápí jen na malých kloubech rukou. Mohu udělat něco pro to, aby se to zastavilo?

Odpověď viz výše.

* 10:07 | 13.5. autor: Zdenka Otázka: Dobrý den pane doktore, je mi 33, hraji volejbal již od 6 let.Již od puberty trpím bolestmi zápěstí (konkrétně těsně nad zápěstím)především na levé ruce. K lékaři jsem zašla na podzim 2009, z rentgenu nebylo patrné nic a závěr byl, že mi nic není. Přesto bolest cítím stále, při dlouhodobé chůzi i v kyčlích. Můžete mi poradit? Děkuji.

10:10 | 13.5. autor: Vlad Otázka: Dobrý den, chtel bych vedet vas nazor na VISKOZUPLEMENTACI pri 2-3 st. artrozy kolenniho kloubu. Dekuji, Vlad

Mohu vřele doporučit, nejprve bych ale v případě kolenního kloubu ošetřil artroskopicky případnou meniskeální lézi.

10:12 | 13.5. autor: sluníčko Otázka: dobrý den pane doktore, je mi 62 let a jsem diabetik na inzulinu. Léčím se na revmatologii na menším městě pro artrozu kloubů na prstech ruky. Užívám dvakrát denně Salazopirin ale výsledek téměř žádný jen rozhozené jaterní testy. Zároveň užívám potravinové doplňky na klouby a kvalitní ALOE. V poslední době mne bolí silně záda, rehabilitace,kapačky ani obstřiky nepomáhají, tuhnu stále více. %Zít v takové bolesti není pro mne přijatelné. Nechci jen sedět, chci být ještě aktivní ale nějak mi to nejde. Co dělat, nikdo mi neudělal doposud žádný rentgen jen běhám od ortopeda k revmatologovi nebo neurologovi ale výsledek nikde. Je s tím možné něco dělat, nebo se mám s tím smířit? Nebo mám smůlu na doktory a na to, že jsem na malém městě?

Problém bude zřejmě revmatologický - vyhledejte specializované revmatologické pracoviště , např. v Praze. Rentgen bych zcela jistě doporučoval pravidelně alespoň po 1 roce.

10:19 | 13.5. autor: Vladimír Otázka: Otázka: Dobrý den, ¨rád bych se zeptal co způsobuje moji bolest o obou rameních kloubech. Bolest je naprosto stejná v obou kloubech. jedná se o bolest při pohybu rukou směrem k zádům, a to jak nahoře tak i dole. Další bolest pociťuji při spánku na levém i pravém boku. Prodělal jsem různé rehabilitace ale bolest se jen mírně zmírnila. Děkuji předem za odpověď Doporučuji RTG a ultrazvukové vyšetření ramenních kloubu + RTG krční pateře , v případě neustávajících obtíží bych zvažoval artroskopické vyšetření , pokud by i přes užívání NSAR - př. Ibalgin a doplňků stravy nenastalo zlepšení.

* 10:19 | 13.5. autor: pean Otázka: Vážený pane doktore, je mi 61 let a v prevenci jsem vyzkoušel snad všechny přípravky, které jsou v současné době v lékárnách. Prevenci jsem zahájil už kolem třicítky v té době jediným dostupným kolagenem. Cítím, že mi v současné době (asi posledních 5 let) nezabírá ani jeden z těchto přípravků. Existuje prosím ještě nějaká pomoc? Od mládí až do současné doby jsem docela aktivní amaterský sportovec (plavání, kolo, kolečkové brusle, nord wolking, golf). Předem děkuji za radu. Doplňující údaje - výška 185 cm, váha 83 kg. Zrada může být i mechanická - při postižení menisků nepomůže žádný přípravek podporující kloubní chrupavku. Léčba a diagnostika - viz výše.
* 10:20 | 13.5. autor: Marketa Otázka: Dobrý den, je mi 40 let, 172cm, 62kg.Jsem po oboustranné luxaci kyčlí, Hanauskův aparátek do 1 roku, PDK kratší o 2,5cm, v dětství korekce 1 cm v obuvi, omezen TV, bez obtíží. V dospělosti občasné bolesti zad v kříži, nepravidelné užívání Condrosulf 400. Nyní rok téměř každodenní bolest kravé kyčle. Ošetřující lékař mi navrhuje valgiozní osteotomii. Nejsem na tuto operaci už stará? Může mi prodloužení končetiny pomoci od bolestí, nemůže být v kloubu pouze nějaký zánět? Valgizační osteotomie je v tomto věku při jistém RTG nálezu velmi vhodným řešením , neznám ale Váš přesný stav ani RTG kyčelního kloubu. Na implantaci endoprotézy jste ještě mladá.

10:25 | 13.5. autor: Kačena Otázka: Dobrý den pane doktore, dcera (20let, aktivní sportovec, lehká atletika) je po úrazu kolene a pan doktor v Motole mluvil o léčbě pomocí chondrograftu. Víte prosím, zda a kde je tato metoda léčby dostupná? Je hrazena z pojištění? Děkuji a hodně zdraví

V současné době není úhrada pojišťovnou , existuje ale i podobná metoda / chandro tissue /. S chondrografty máme právě na naší II. ortoped. klinice v Motole asi největší zkušenosti vzhledem k počtu odoperovaných pacientů .

10:30 | 13.5. autor: Johanka Otázka: Je mi 66let.Před 15letymězačala bolet,někdy nesnesitelně,kolena.Vnoci jsem nemohla bolestmi spát.to trvalo s přestávkami 10 let.Léčila jsem se analgetiky,Condrem,elektroléčbou,mořem.Nyní mě bolí jen" malé klouby na rukou a nohou.Myslíte,že už mám "vystaráno"? Léčím si dnu,nyní jsem v normě. Děkuji za odpověď

Obdobné odpovědi - viz výše.

10:45 | 13.5. autor: Libuše Otázka: Pane doktor, mám artrozu II.stupně a před 8 měsíci mě srazilo auto při jízdě na kole. Fraktury jsem neměla, ale pohmožděniny kolen a podvrtnutí páteře. Celkem 6 rehabilitací, ale stále cítím bolesti v oblasti nárazu. Je to potakové době ještě normální? Libuše Zajděte na ko. RTG vyšetření , nevynechal bych ani bederní pateř.

10:46 | 13.5. autor: HanaH Otázka: Může klíšťová borelioza nastartovat, nebo rozvířit již začínajíci nemoc kloubů?

Ano , kloubní forma je poměrně závažná a často nereaguje ani na obstřiky s kortikoidem.

10:46 | 13.5. autor: Lenka Otázka: Jsou vhodné na léčbu artrozy kortikoidové injekce a kolik mi jich může být aplikováno? Děkuji za odpověď. Přikláním se k aplikaci jen při dekompenzovaném stavu artrózy - v případě otoku kl. , náplně , výrazného omezení hybnosti. Aplikace by měla být 4-5x do roka , s odstupem nejméně 5 týdnů mezi následnými 2 injekcemi. Kortikoid účinně utlumí zánět , neprospívá všek dobrému stavu kloubní chrupavky.

10:50 | 13.5. autor: Katka Otázka: Dobrý den, jaké cvičení doporučujete na hypormobilitu kloubů?? Mým oblíbeným bojovým sportům se mám asi vyhnout, že? :/

Jízdu na kole , plavání - kluby zcela jednoznačně nepřetěžovat. Vhodné je užívání doplňků stravy působících na metabolismus chrupavky / Proenzi 3. gen a dalších /.   
Děkuji

10:59 | 13.5. autor: Buliik Otázka: Dobrý den,protože mám už více než jen bolavé klouby, zajímalo by mě , které zdravotnické zařízení v ČR provádí tzv. carticel léčbu.

Neumím Vás nikam nasměřovat.

11:13 | 13.5. autor: bostonian Otázka: Drobné klouby na prstech rukou se mi zvětšují,občas silně svědí a hlavně na malíčcích při ohnutí silná bolest .Co dělat ,aby se to nešířilo na ostatní prsty? Děkuji za radu

11:28 | 13.5. autor: marie Otázka: Dobrý den, mám osteoartrozu, byla jsem na artroskopii, část kloubu mi zbrousili, ale koleno pořád bolí. nabídli mi napíchat kys. hyaluronovou. Mohu stav mých chrupavek ovlivnit nějak stravou? Nebo co byste mi doporučil, kromě snížení hmotnosti? Pomáhá rehabilitace?.Děkuji za odpověď. Makovcová

Odpověď viz výše .

11:34 | 13.5. autor: alma Otázka: Lze účinně pomoci od bolesti kloubů? Pozitivní revmatický faktor - vysoký IgM i IgG, borelioza a další koinfekce vyšší IgM i IgG a rovněž vyšší CRP a FW, to je jen nástin zdravotních problémů pro vaši orientaci a kvalifikovanou odpověď. Děkuji

Vyhledal bych specializované revmatologické pracoviště .

11:37 | 13.5. autor: Věra Otázka: Dobrý den, jsem půl roku po operaci zlomeniny krčku, je mi 56 let. Chtěla jsem se zeptat jaké cvičení byste doporučil a zda je dobré užívat Wobenzym, popř. doporučil jiné přípravky. Děkuji. Věra.

Neznám stav Vašeho kyčelního kloubů , RTG po operaci . Wobenzym působí hlavně proti otokům měkkých tkání , má i účinek protizánětlivý. Nyní bych ale raději přešel na doplňky stravy působící na metabolismus chrupavky , z RHB a sportovních aktivit vřele doporučuji plavání a jízdu na kole.

11:38 | 13.5. autor: Antonie Otázka: Dobrý den, mám risartrózu, zvláště mě trápí kloub u palců obou rukou. Tato bolest krom jiného velice omezuje běžné domácí práce (zejména vaření a úkony s ním související). Ráda bych se této bolesti zbavila, či jí alespoň zmírnila. Existuje také na klouby palce u ruky kloubní náhrada, hradí její pořízení zdravotní pojišťovny (konkrétně VZP)? Konzervativní léčba nezabírá.

Odpověď - viz výše . V současné době preferujeme ztužení zkl. kloubu palce nebo aplikaci speciální hmoty / implantátu / po snesení kloubního poničeného povrchu.

11:41 | 13.5. autor: Irena Otázka: Dobrý den, bolí mě kloub u palce nohy a mám ho i zvětšený. Zřejmě artroza - občas mi do něj můj ortoped píchne injekci ale nepomáhá na dlouho, je prosím nějaké řešení kromě operace? Děkuji Doporučuji operační léčbu, pokud máte velké bolesti a nevejdete se do obuvi. Výkon by měl směřovat ke zlepšení postavení I. metatarsu s jeho přerušením a stabilizací šroubky.

11:42 | 13.5. autor: huhu Otázka: Dobrý den,nevim si rady s mojí zvláštostí ohledně nohou. Jedná se o to že někdy mívam jakoby revma zvláště po velké kozumaci alkoholu nebo při velkém kouření, příznaky bolestivost jakoby chlad z kloubu a svalů na nohách.Občas pomáhá namazáni "icegelem" nebo 30min vařicí koupel. a skoro každý den mam nohy jakoby "převedřené" a nemůžu z toho usnout jak je to nepříjemné zvláště chodidel dokázal by Jste mě poradit o co se může jednat a jak na to? předem děkuji

Vyhledal bych neurologa a angiologa - popřípadě bych nechal vyšetřit bederní páteř a hladinu cukru v krvi. Existuje onemocnění pod jménem neuropatie , u které se mohou obdobné stavy vyskytnout.

11:55 | 13.5. autor: satan Otázka: Na vlastním těle jsem poznal mimořádně vynikající účinky léčby rázovou vlnou. Proč však tato účinná a jednoduchá metoda není hrazena či alespoň částečně hrazena zdravotní pojišťovnou, aby došlo k jejímu masovému rozšíření? To se zeptejte na jiných místech.

12:11 | 13.5. autor: Anička Otázka: Je mi 53 let, při práci na zahradě - někdy i namahavé mě bolí kyčelní klouby, při oblékání mám problém si ve stoje navléknout kalhoty na pravou nohu,. Neberu žádné léky, ani preventivně na klouby, když začnu užívat nějaký doplněk stravy ( např. Condo nebo podobné) je možné, aby se stav zlepšil?

Obdobné odpovědi viz výše.

12:17 | 13.5. autor: Katka slyšová Otázka: Dobrý den, po pádu na koleno mne teď při jízdě na kole a při větší zátěži bolí, je to už delší čas a nevím zda není něco špatně. Mohl by jste mi poradit nějaké řešení do budoucna, které by bylo účinné i bez návštěvy lékaře? děkuji Slyšová

Nemohl, může se jednat o poškození kloubní chrupavky, menisku nebo zkříženého vazu – absolvujte vyšetření ortopedem se zhotovením RTG snímku – další postup dle výsledku vyšetření.

12:18 | 13.5. autor: Máťa Otázka: Dobrý den, je mi 43let.Poslední dobou trpím bolestí kloubů DK,častou únavou,bolestí hlavy,občas.kašlem. Mlhu to připsat jarní únavě?Nekouřím, nepiji alkohol ani nemám nadváhu.Děkuji za odpověď

Jarní únava může trvat pouze dočasně, při persistujících obtížích vyhledejte ambulanci specialisty – viz výše.

12:20 | 13.5. autor: jim Otázka: Dobrý den pane doktore, je mi 50 let, když ulehnu v posteli na levý bok, po krátké chvíli mě začne pronikavě bolet zřejmě kloub v krčku a bolest se šíří do levého stehna, takže na levém boku nemohu spát.Pokud se otočím na záda nebo pravý bok, bolest ustane.Vsedě nebo ve stoje žádnou bolest necítím. Jakým způsobem bych se mohl této nepříjemnosti zbavit? Pomůže tomu nějaký lék? Děkuji za odpověď a přeji pěkný den. Obdobné odpovědi viz výše - RTG, vyšetření specialistou, adekvátní léčba.

12:22 | 13.5. autor: Julie Otázka: Dobrý den, je možná výměna kloubu v kotníku stejně jako třeba u kolena? Přítel měl před několika lety nehodu kdy se mu dvakrát přetočila noha v kotníku, a v důsledku toho má již zničenou chrupavku a trpí velkými bolestmi.

V případě zachování kosti nártní tuto operaci zrealizovat lze. Druhou možností je ztužení kloubu. Vždy bych ale bral ohled na věk pacienta – u mladších bych se snažil podstoupit operaci co možná nejpozději.

12:29 | 13.5. autor: malej Otázka: Při chůzi mne bolí obě kolena a pravá kyčel. Pokud jdu do schodů pravá noha jako by mne nemohla unést. Domníváte se, že účiiná léčba jako je krevní štěp by mohla být úspěšná. Případně jednoduchý předpokládaný návod jak zlepšit svůj zdravotní stav?

Obdobné odpovědi - viz výše.

12:36 | 13.5. autor: Lenka Otázka: Dobrý den, jsem téměř 3 týdny po porodu a už v posledním trimestru mě začaly bolet klouby na prstech rukou. Je něco, co by mi pomohlo nebo mám počkat na konec šestinedělí s tím, že to přejde samo? Děkuji za odpověď.

Vyhledejte ambulanci specialisty, léčba v době kojení je velmi nesnadná vzhledem k omezené možnosti použití analgetik, ale i doplňků stavy působících na metabolismus kloubní chrupavky.

12:37 | 13.5. autor: Veronika Otázka: Dobrý den, je mi 42 let a občas mě bolí koleno nebo loket. Měla bych užívat nějaké doplňky na klouby nebo případně, co bych měla zařadit do jídelníčku? Děkuji za odpověď.

Obdobné odpovědi - viz výše.

12:46 | 13.5. autor: gata Otázka: Na bolesti kloubu jaky pripravek by jste mi doporučil? Jsem po autohavarii, před 20 let a artrozu v pokročilem stadiu. je mi 45 roku.Nejvice mě trápi kotnik.

Obdobné odpovědi - viz výše. Přesná diagnóza, popřípadě CT vyšetření , aplikace hyaluronátu injekčně do kloubu, z přípravků např. Proenzi 3. gen.

13:03 | 13.5. autor: kokos Otázka: Můj syn má 11 let a neustále si lupká se všemi klouby na prstech. Bude to mít vliv na artrózu. Obdobné odpovědi - viz výše.

13:08 | 13.5. autor: Kolja Otázka: Dobrý den, 42 letý manžel si delší dobu stěžuje na bolesti kloubů. Lékaře zatím nenavštívil. Někdy prý mívá velké bolesti, jakoby tiky, v zápěstních kloubech. Rovněž nemůže dlaň ohnout vně do pravého úhlu. Má si koupit nějaké preparáty a je nutné navštívit lékaře? Má fyzicky namáhavou práci a pracuje i v zimě venku. Nemůže se jednat o revma?

Obdobné odpovědi - viz výše.

13:14 | 13.5. autor: Yveta Otázka: Dobrý den, mám 16 dceru, která si stěžuje na bolesti kolen už delší dobu, na ortopedii jsme byli, ale nic jí nenašli, odběr krve jsme prodělali a zánět tam taky není. Říká, že ji to bolí tak, že nemůže chodit, někdy, když běží píchne jí a nemůže dál. Dělá sportovní tanec, byla u sportovního lékaře, ten konstatovak, že její výsledky jsou na vrcholového sportovce a jediné že má uvolněné vazy kolem kolenních kloubů. Budu ráda za každou radu, Děkuji

Dcera by měla absolvovat RTG vyšetření na femoropatelární skloubení / kloub mezi čéškou a kostí stehenní /. V případě tvarové odlišnosti čéšky od normálu a jejího přetlačování zevně bych doporučil RHB na zpevnění vnitřní části 4-hlavého svalu stehna, dále je vhodné absolvovat fyzikální léčbu - např. magnetoterapii. Na trhus jsou speciální ortézy – tzv. femoropatelární bandáže – centrují čéšku do správného postavení. Neopomněl bych ani doplňky stravy působící na metabolismus kloubní chrupavky - viz výše , při výrazných bolestech pach NSAR - př. Ibalgin. Po 6 měsících neúspěšné léčby bych doporučil při výše uvedené dg. artroskopický výkon.

13:23 | 13.5. autor: zubajda01 Otázka: Dobrý den,chtěla bych se zeptat na problémy mého manžela 42 let-je po operaci obou kolen na jednom má plastiku př.zkříženého vazu a vyndané menisky a na druhém vyndaný menisek.Poslední dobou ho kolena stále bolí i když byl před tím bez potíží (nepočítám sníženou pohybivost).Čím to je a jak mu mohu pomoci.Děkuji za odpověď. Ztráta části nebo celého poškozeného menisku vede k rozvoji artrotických změn. Proces je ale výrazně pomalejší než v případě jejich ponechání . Doporučuji pravidelné kontroly u ortopeda , aplikaci kyseliny hyaluronové do kl. dutiny, potravinové doplňky / event. NSAR - viz výše / a přiměřenou fyzickou zátěž.

13:30 | 13.5. autor: Alenka Otázka: Dobrý den pane doktore,prosím od vás radu nebo na jaké vyšetření jít když mám nesnesitelné bolesti v kříži. Ve stoje nebo v leže se bolesti zmírní.Moc děkuji za odpověď a přeji krásný den.

Navštivte ambulanci ortopeda nebo neurologa , je nutné podrobné vyšetření s provedením RTG - další postup záleží na nálezu. Medikace - viz výše , rehabilitace , přiměřená fyzická zátěž.

13:31 | 13.5. autor: Zdeňka Otázka: Dobrý den .Mohu ještě něco udělat pro obnovu pojivových tkání?Mám 68 roků.3 měsíce užívám Condrosulf a poté 3měsíce vynechám.Takto to praktikuji už několik let.Přesto jsou bolesti často kruté.Mohl by jste mi poradit?Děkuji za odpověď.

Obdobné odpovědi - viz výše.

13:34 | 13.5. autor: Kuba Otázka: Dobrý den, je mi 21 let, před 3 lety mi doktor řekl, že mám v rameni revmatoidní artritidu. Asi jsem ji dostal z toho, že jsem dlouhodobě seděl v průvanu. Ale bolest se mi vždy vrátí, tak jednou za rok. Teď jsem začal posilovat a rameno mě začalo velmi bolet. Posilování jsem omezil, ale nechci se ho vzdát, když jsem zatím stále mladý. Chtěl bych se zeptat, jestli se to dá vyléčit nějak úplně. Když jsem chtěl jít za odborníky do Motola (jsem z Moravy, studuji v Praze), řekli mi, ať jdu za svým praktickým lékařem. Ale u něj jsem už byl. Slyšel jsem, že tato nemoc se u mladých lidí dá vyléčit úplně. Dá se s tím něco dělat? Děkuji

Navštivte ambulanci revmatologa , RA se zcela vyléčit samozřejmě nedá. Diagnóza se mi ale moc nezdá …

13:35 | 13.5. autor: Jirka Otázka: Dobrý den pane doktore,je mi 45let a od r.2007 mám artrózu III.stupně levé kyčle,od té doby chodím 1x za půl roku na Hyalgan ke svému orthopedovi.Před 14dny jsem byl na RTG a vyšetření-orthoped mi řekl,že je to stejné a že mám ještě počkat až mi bude víc let a pak půjdu na operaci TEP.Nedalo mi to a navštívil jsem i RTG jiného orthopeda,který mimo jiné provádí zákrok ACP Double Syringe System.Avšak po vyšetření mi sdělil,že mám iV.stupeň artrózy a již není možno tuto metodu použít a injekce Hyalgan jsou na nic.Takže zbývá pouze operace TEP.Navrhl mi,že se mohu objednat hned.V klidu a v noci mě kyčel nebolí,jen při chůzi.A ptám se Vás:Zda-li nemám otálet a na TEP jít hned,nebo počkat až mě to bude bolet i např.při spánku.Pokud totiž nemám chrupavku na kloubu,jestli si více nepoškodím kost na obou stranách,abych prostě něco nezanedbal.Děkuji moc.

Lékař nemá léčit RTG, ale pacienta. 3.stupeň artrózy je již samozřejmě indikací k implantaci TEP. Vzhledem k věku a Vašim minimálním obtížím bych s operací ještě rozhodně vyčkal. Při výrazných bolestech a zkracování délky postižené končetiny bych nabídku hned přijal.

13:41 | 13.5. autor: Pavel Otázka: Vážený pane doktore, zajímá mě Váš názor na silový trénink ve využití při léčbě nebo prevenci kloubních obtíží. Při spráné volbě cviků, zacílení zátěže, pomalém tempu a provedení v bezbolestném rozsahu pohybu lze zmírnit degenerativní změny nebo odstranit svalové dysbalance, které mohou způsobovat bolesti kloubů. Cvičení s rozvahou , jednostranné nepřetěžování kloubů a správná životospráva je dobrou prevencí před vznikam a progresí osteoartrózy.

autor: **uzi**