[KLINIKA ZDRAVÍ](http://www.klinikazdravi.cz/)

Začátek formuláře

**Přiměřený pohyb kloubům svědčí**

6. 9. 2010

**Abychom své klouby udrželi v dobrém stavu, neobejdeme se bez pravidelného pohybu. Nic se ale nesmí přehánět, protože přílišná zátěž škodí. Na otázky, co se může stát a jak problém řešit, odpovídá as. MUDr. Eduard Šťastný z Ortopedické kliniky dětí a dospělých 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Motol.**

**Jaké činnosti a sporty kloubům škodí a kdy se už jedná o nadměrnou zátěž?**

Kloubům jednoznačně škodí každá nadměrná činnost, která se opakuje po řadu měsíců a let. U vrcholových sportovců trpí nosné klouby nejvíce. Jako příklad mohu uvést vzpírání, squash, skoky do výšky, při nichž je velmi zatěžovaná odrazová noha, při basketbalu a volejbalu působí na chrupavku nadměrná síla při doskoku a extrémní zátěž představuje také fotbal. Klouby bývají nadměrně opotřebovávány i u mnohých povolání, u dělnických profesí, při práci v kleče a podobně.

**Co se s nimi při nadměrné zátěži vlastně děje?**

Může dojít k poškození kloubu následkem úrazu nebo postupnou degenerací chrupavky. Při úrazu bývá většinou poškozený meniskus. Pokud praskne, pak způsobuje bolest a současně jeho odtržená část mechanicky poškozuje kloubní chrupavku s následným vznikem defektu a rozvojem artrózy. Je proto nutné tuto poškozenou část artroskopicky odstranit, zarovnat a je-li to možné, vytvořit náběhy menisku tak, aby se tvarově podobal nepoškozenému.

Častěji ale dochází k pozvolnému ubývání chrupavky, obnažení kosti pod chrupavkou, k tvorbě cyst a kostních výrůstků na okrajích kloubních ploch. Zde mluvíme o osteoartróze, zkráceně artróze. Artróza je primárně nezánětlivé kloubní onemocnění. Jde do jisté míry o přirozený proces, který se při jednostranné nadměrné zátěži může urychlit. Chrupavka se ztrátou hydratace ztrácí své původní vlastnosti – elasticitu a pevnost - jejím ubýváním dochází finálně i ke změně tvaru kloubu. V případě kolen mají končetiny tvar písmene O nebo L. Onemocnění kloubní chrupavky vede k poškození kloubních vazů, pouzdra a k oslabení či zkrácení stabilizátorů - svalů. Jelikož je artróza bolestivé onemocnění, pacienti se často vyhýbají pohybu, svaly se o to více oslabují a ztrácejí svou funkci.

**Jaká následuje léčba?**

Záleží na problémech pacienta. Pokud má bolesti a dostaví se svalová únava, doporučíme nejprve režimové opatření – nepřetěžovat klouby a sport na určitou dobu omezit, v případech závažného poškození kloubní chrupavky s ním i zcela přestat. Velký význam má i korekce hmotnosti u postižených s nadváhou. Nemocnému je doporučeno také užívání prostředků, které artrotický proces maximálně zpomalí. Nejvýznamnějšími jsou SYSADOA (symptomaticky pomalu působící léky), která se užívají po dobu 2-3 měsíců. Jejich účinek nastupuje pomalu, avšak přetrvává 2-3 měsíce po ukončení podávání. Jedná se převážně o volně prodejné doplňky stravy působící na metabolismus chrupavčité tkáně. Vedle zpomalení degenerativního procesu působí i proti bolesti a do jisté míry mohou zlepšovat i hybnost kloubu. Hlavními látkami obsaženými v těchto přípravcích jsou glukosamin sulfát a chondroitin sulfát. Dobrým příkladem kombinace obou výše jmenovaných je Proenzi 3, které obsahuje vedle zmíněných látek také methyl sulfonyl metan (MSM), který podporuje tvorbu kolagenu a správné utváření chrupavčité a kostní tkáně. Díky této látce má Proenzi 3 zároveň do jisté míry i protizánětlivý efekt. Ovlivňují mediátory zánětu a povzbuzují metabolismus chrupavčité buňky.

**Jaké sporty je možno po úrazu nebo při artróze provozovat, abychom působili ku prospěchu věci?**

Chrupavka není vyživována přímo z cév, ale z tekutiny v kloubu obsažené. Při pohybu se chrupavka elasticky stlačuje a „nasává“ tuto tekutinu, která ji vyživuje a částečně ovlivňuje i její strukturu. Při vhodném pohybu jsou stimulovány svaly, které mohou zabránit vzniku osových deformit končetiny a rychlému zhoršení artrotického procesu.

Nejvhodnějším sportem je jízda na kole /rotopedu/ a plavání. Dále doporučujeme 30 minutové procházky jednou nebo dvakrát denně. Jde o nejšetrnější pohybové aktivity, při nichž se klouby nepřetěžují a při tom působí na zachování jejich přiměřené funkce.

autor: Redakce

<http://www.klinikazdravi.cz/Komentare/Primereny-pohyb-kloubum-svedci-309520>