[Týden.cz](http://www.tyden.cz/)

Začátek formuláře

[**Hlavní strana**](http://www.tyden.cz/) [Chat s osobností](http://www.tyden.cz/chat-s-osobnosti/)

**Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

11.10.2011



Nevíte si rady s bolestí kloubů? Máte strach po operaci kyčle sportovat? Nebo chcete vědět, jak si prodloužit zdraví a vyhnout se některým kloubním onemocněním? Eduard Šťastný odpovídal on-line.

MUDr. Eduard Šťastný působí od r. 2002 na Ortopedicko-traumatologické klinice dětí a dospělých Fakultní nemocnice Motol, od r. 2010 je vedoucím lékařem oddělení ortopedické kliniky. Zaměřuje se zejména na problémy s klouby.

**Otázky a odpovědi**

* **Pan Karel**

Dobrý den, máte rád huspeninu? Děkuji

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

V případě, že je dobře připravená, ji rád ochutnám.

* **Josef**

Miluju svůj rekreační fotbálek, ale v dvaapadesáti se mi ozývají různé klouby, (1) čím jim pomoci?   
(2) Palec u nohy tejpuju, ale teď mi lékař řekl, že lze kloub na několik let lokálně znecitlivit silným rentgenem, neztratím tím cit v celém palci?

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

Lokální znecitlivění rentgenem je zavádějící . V dřívější době se velmi často klouby postižené artrózou ozařovali. nyní bych se přikláněl k užívání chondroprotektiv/ SYSADOA viz výše- tedy látek, působících na metabolismus buněk kloubní chrupavky . Při výrazných bolestech není chybou užívat NSAR/ analgetika - př.Ibalgin. Přiměřená zátěž, která nezpůsobuje kloubní bolesti, je při léčbě degenerativních kloubních změn velmi vítána.

* **Ivana**

Dobrý den, pane doktore.   
Občas se mi ozývají klouby na rukou, v prstech, nejčastěji tedy palec na pravé ruce. Můj dotaz - prosím, co dělat, aby mi klouby vydržely co nejdýl funkční a bez bolesti /je mi 47/? Pomohou preparáty z lékárny? Je i jiná možnost, než tahle chemie, máte s tím zkušenosti?

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

Ve Vašem případě by bylo vhodné pečlivé vyšetření specialistou , povedení rentgenových snímků , vyloučení revmatického onemocnění, popřípadě artrózy v základním kloubu palce. Ne vždy vystačíme s chondroprotektivy/SYSADOA - viz výše. V jistých případech při těžkém poškození kloubů palce pomůže jen operace.

* **M.Martinek**

Dobrý den!   
  
Existuje nějaká studie, která by objektivně zhodnotila působení přípravku ProfiChondro OMEA Original? Děkuji předem za Vaší odpověď.   
  
M.Martinek

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

O žádné takové studii nevím , znám však studie zaměřené na součást tohoto přípravku - glukosamin sulfát. Byl prokázán jeho strukturu modifikující efekt -zpomalení progrese artrózy. Omega nenasycené mastné kyseliny mají kladný účinek na více orgánových systémů .

* **Marina**

Dobrý den pane doktore,   
bolí mě velký kloub u palce na noze, zvětšil se mi při nošení nevhodných bot. Boty už nenosím, ale kloub bolí i v jiných botách nebo při sportu. Dá se to snadno řešit například operativně. Je mi 45 let. Děkuji

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

V případě výrazné deformity s bolestmi v obuvi při chůzi by byla operační léčba vhodná.

* **paní B\***

Pane doktore, bylo by možné se k vám objednat na konzultaci? Jsem z Moravskoslezského kraje, po dvojnásobné endoprotéze pravého kolena s neuspokojivým výsledkem. Děkuji za odpověď.

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

Bylo, obraťte se prosím na redakci nebo na FN Motol.

* **K.Mareš**

Po rekreačním tenisu mě začalo bolet při chůzi ze schodů levé koleno. Je mi 65 a zřejmě se jedná o úbytek chrupavky. Prosím Váš názor na možnost léčby injekcemi Hyalgan ev. na jinou možnost léčby. Děkuji.

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

Doporučuji Vám nejprve odborné vyšetření specialistou (ortopedem), nesmí být opomenut rentgen. Po vyloučení poranění menisku bych aplikaci Hyalganu v případě výskytu artrotických změn plně indikoval.

* **Jitka N.**

Před cca půl rokem mně začal bolet loket levé ruky (jsem levák). Bolestí trpím zejména v noci, kdy je ruka v klidu. Různé masti pomáhají chvilkově, ale příležitostná, těžko specifikovatelná bolest však přetrvává. Je mi 60 let a ruku namáhám běžnými činnostmi. Prosím o sdělení možnosti léčby. Děkuji.

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

Vyšetření - viz výše.

* **Petr**

Dobrý den. Jaký je nejlepší sport pro člověka s nadváhou tak, aby byly co nejméně zatěžovány klouby(jezdím 3x týdně na kole a váha nejde pořád dolů)?

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

U člověka s artrózou a nadváhou doporučujeme předhodnotit životní styl - omezit příjem tuků a cukrů , zařadit do jídelníčku více ovoce a zeleniny, popřípadě konzultovat stav individuálně s dietologem. Mezi nejvhodnější sporty náleží jízda na kle, plavání, krátké vycházky po dobu cca 30 minut.

* **Jofry**

Je možné saunování s totální endoprotézou?

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

V literatuře jsou popsány neblahé účinky při přílišném zahřívání kloubu po aplikaci endoprotézy. Podle mého mínění rozumné saunování u jedinců se zdravým kardiovaskulárním systémem po implantaci endoprotézy není nebezečné.

* **Václav**

Dobrý den, jsem Bechtěrevik revmatik, bolí mne neustále klouby. Krční páteř, hrudník, záda, kyčle, prsty na nohou a rukou atd. Prášky proti bolesti jako Aulin či Brufen nemohu brát, mám už oddělaný žaludek. Bioléčbu tady pořádně nikdo neotestoval a zkušenosti s ní dalších pacientů jsou spíše negativní. Co mi můžete doporučit kromě pohybu? Děkuji

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

Vaší léčbu musí řídit revmatolog. V případě těžkého postižení kloubů či pateře nezbývá než zvážit operační léčbu.

* **Martin Pixa**

Dobrý den,prosím,jaký máte názor na léčbu velkých kloubů metodou Orthokine,léčbu pomocí vlastní žilní krve.   
Děkuji za odpověd´.

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

Jedná se o poměrně novou léčebnou metodu. Zkušenost s ní nemám, sám provádím metodu ACP. Jedná se o aplikaci separované plazmy od krevních buněk , která je bohatá na růstové faktory a obs. krevní destičky. Pacient by měl být před aplikací těchto látek do kloubu precizně vyšetřen a měla by být při podání dodržena indikační kritéria. Obě metody využívají silného protizánětlivého efektu na postižený kloub.

* **Jana Wolfová**

Existují nějaká výživová doporučení pro prevenci kloubních nemocí? Jsou výživové doplňky účinné nebo se jedná hlavně o reklamní trik?   
Hezký den

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

Mezi látky s kladným účinkem na kloubní chrupavku ( její metabolizmuz ) náleží glukosamin sulfát, chondroitin sulfát, kyselina hyaluronová v injekční formě, výtažky z avokáda, diacerein a kolagenní peptidy. Při pravidelném užívání v doporučených denních dávkách můžeme očekávat pokles bolesti a zlepšení funkce postiženého klubu. Jejich podání je dlohodobé / cca 2-3 měsíce / , efekt přetrvává 2-3 měsíce po jejich vysazení. Často při jejich podávání pacient úměrně snižuje dávku léku působicích proti zánětu a bolesti. Glukosamin sulfát: denní dávka 1500 mg/den , chondroitin sulfát: 800 mg/den. Příklady přípravků : Proenzi 3+ , Geldarink forte , Condrosulf , Gool, Bayflex , Piascledein, Arthrodar ....

* **Filip**

Dobrý den,   
je mi 31 let a rád sportuji. od svých 25 let mám problém s kolení chrupavkou. Podle ortopeda mam asimetrickou češku, která rozděluje tlak nerovnoměrně, tedy jedna část kloubu je daleko víc namáhána než ta druhá. Už dvakrát jsem musel přestat sportovat na rok a rok a půl. Beru pravidelně potravinové doplňky (Colafit a Mobilin) Bolest kloubů je lepší, ale při větší námaze se to zhoršuje. Je možné toto řešit nějak operativně, trvale?   
  
díky moc za vaši odpověď. S pozdravem, Filip

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

Po pečlivém klinickém vyšetření a po provedení spec. rentgenových snímků, pokud bolesti přetrvávají i 6 měsíců po intenzivní konzervativní léčbě , lze obtíže řešit v indikovaných případech operačně / tilt čéšky , laterální hyperprese/. Často vystačíme s artroskopickým výkonem, provedeným opravdu zkušeným ortopedem.

* **Jiří**

Dobrý den, jaký je Váš názor na přístup k léčení p. doktora Hnízdila?

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

Nemám osobní zkušenost.

* **Milan**

Dobry den.   
Doporucil by jste brat Glukosamin pri bolestech zad a nebo kloubu?

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

Viz předchozí odpovědi.

* **ing.Novotný Jan**

Je mi 61 let a mám jít na operaci obou kyčlí. Jaká je optimální doba mezi operacemi? Lze vůbec a za jak dlouho po operaci je možné řídit auto?   
Děkuji

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

Přiměřená doba mezi operacemi je 6-12 měsíců , schopnost řízení automobilu je posuzována přísně individuálně - ne dříve než 3 měsíce po operaci .

* **Eva**

Doporučil byste při půlročních bolestech kolene při chůzi už artroskopii?

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

Vše závisí na příznacích a charakteru poškození kloubu. Artroskopie je nejpřesnější diagnostickou metodou, při které ortoped umí současně ošetřit celou řadu poškozených tkání ( meniskus, chrupavku, přední zkřížený vaz .... ).

* **Uhlíř**

Na pravé noze mě velice bolí kyčel, Nemohu ani vstát ze židle, bolesti jsou čím dál větší. Poraďte mi prosím, co s tím ,kam se obrátit. Přeji hezký den a děkuji.

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

Doporučuji Vám vyšetření u specialisty - ortopeda, revmatologa. Je nutné provést rentgenové vyšetření kyčelního kloubu , v případě bolestí zad i bedern pateře. Další postup závisí na konkrétním nálezu.

* **Lenka**

Dobrý den, prosím odpovězte mi. Je mi 24 let, už několik let mi křupou klouby nebo chrupavky. Na rukou i na nohou. Nijak mě to nebolí, ale stačí, abych se zakroutila kotníkem a už se ten zvuk ozývá. Týká se to i ramen a kyčlí. Mohlo by to do budoucna být nebezpečné? Měla bych brát nějaké potravinové doplňky nebo vitamíny? Může to být třeba tím, že skoro vůbec nesportuju?

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

Až u 70% lidí dochází k lupavým fenomenům v kloubech a nejedná se o příznak onemocnění. Hypermobilita může urychlit kloubní opotřebení. Léky či doplňky stravy působící na metabolismus chrupavky Vám samozřejmě neuškodí. Nemají nežádoucí účinky narozdíl od léků proti bolesti a zánětu. Viz výše.

* **Jiri Prantl**

Dobrý den, jak se díváte na léčbu kloubu pomocí injektáže plazmy obohacenou o krevní destičky, případně kyseliny hyalrunové.   
Za odpověď děkuji.

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

V indikovaných případech velmi kladně - viz výše. S oběma metodami mám velmi dobrou zkušenost.

* **Bobeš**

DD.Manželka prodělala operace obou ramen utržením v narkóze - zamrzlé rameno.Nasledně serii rehab. Výsledek tak na 30 %.   
Poraďte,prosím,co dále.

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

Zdravím Vás , u operace jsme nebyl .... alespoň doufám ...... je velmi složité Vám poradit. Závisí na celé řadě věcí - typu postižení , artroskopickém nálezu , typu operačního výkonu , zdatnosti operatéra ... na druhu rehabilitace, věku pacienta. Omlouvám se , mám příliš málo údajů, abych mohl poradit.

* **Ivana R.**

Dobrý den, na jaře roku 2007 jsem si přivodila úraz - silný tupý úder pod koleno. Po měsíci mě začal bolet i kolenní kloub a po roce různého neúspěšného léčení, kdy už byla bolest kolene v klidu i pohybu silná, nesnesitelná a trvalá, mi byla v dubnu 2008 aplikována injekční léčba Chondroprotektivy - 5x do kolenního kloubu. Bolest postupně ustoupila téměř na rok, potom stejná léčba úspěšně opakována v dubnu 2009. Bolest se vrací od letošního léta. Prosím jak postupovat dál v prevenci, jaké případné rehabilitaci a hlavně jak léčit. Nemůže mi další stejná léčba injekcemi do kloubu spíš uškodit? Je mi 60 let, nejsem tlustá, jezdím na rotopedu, plavu.   
Děkuji Vám.

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

Uškodit nemůže, v případě trvajících bolestí bych doporučil artroskopii postiženého kloubu.

* **Luděk Mikolaj**

Jsem starší (59) amatérský sportovec s totální endoprotézou (sportisimo) levé kyčle. Úspěšnou operaci jsem prodělal před 2 roky. Bez omezení sportuji i po operaci skoro stejně jak před ní. Omezil jsem jen rychlý start při sqaschi. Pravidelné kuželky, kolo (3500 km/ročně) a plavání s posilovnou mi nedělají problémy. Nerad dělám turistiku. V zimě i běžky a bruslení.   
Naučil jsem se spávat na boku (na neoperované straně ). V případě, že si lehnu omylem na druhý bok pociťuji tlaky a boles v místě spoje umělé části endoprotézy a stehení kosti. Při měkém povrchu lůžka je tlak silnější a bolestivější než při tvrdším lůžku.   
Dotaz: má to tak být a nebo nohu více zatěžuji než mám?? Dá se další opakovaná výměna kloubu provést??? Bojím se padnout na kole , běžkách či bruslení na levý operovaný bok, je nebezpeší poškození endoprotézy???

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

Nebezpečí je vždy, nedoporučoval bych Vám sporty typu squash. Operaci jste podstoupil s cílem získat v kloubu lepší hybnost a zbavit se bolestí. Každá endoprotéza se časem uvolní , závisí jen na velikosti otěru materiálu v oblasti kloubních ploch. Přetěžovaný kloub je ohrožen uvolněním mnohem více. Následné operace jsou mnohem náročnější, nákladnější a funkce kloubu je vždy horší než po prvé operaci.

* **fass**

Dobrý den, pane doktore. Co soudíte o léčbě kloubních potíží metodou ACP, vlastní krevní plazmou? Jde o účinnou léčbu lege artis? Nebo tahání peněz z kapes pacientů?

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

Odpověď viz výše. V indikovaných případech ja metoda ACP velmi účinná. Ortoped nesmí pacientovi nutit cokoli, aniž by ho důkladně nevyšetřil. Osobně se přikláním pro zodpovědný postup s pečlivým vysvětlením všech možností léčby.

* **Vlasta**

krásný den. Mám47let,183cm, 93kg a křupavá kolena, dle lékaře počátek artrozy. Cítím i menší pevnost a větší vůli. Je možno tomu nějak přírodně pomoci?

* **Ortoped Eduard Šťastný o bolestech kloubů**

Léky působícími na metabolismus chrupavky(ev. doplňky stravy ) , dále zdravým životním stylem, korekcí hmotnosti a dostatkem vhodných pohybových aktivit.

<http://www.tyden.cz/chat-s-osobnosti/ortoped-eduard-stastny-o-bolestech-kloubu_399/>