**Trendy Zdraví. cz**

**Trápí vás artróza a půjdete možná na operaci?**

**31. 5. 2011**

Jakmile skončí růst organizmu, začíná jeho postupné opotřebení a stárnutí. Pokud nebudeme o naše tělo včas pečovat, mohou se dříve nebo později objevit různá onemocnění kostí a kloubů. Artrózu sice není možné úplně vyléčit, ale její průběh lze vhodnými změnami režimu a užíváním doplňků stravy zpomalit – oslabit až potlačit bolest a zachovat přiměřenou funkci kloubu.

**Co je co?**

**Osteoartróza** (zkráceně artróza) představuje prvotně nezánětlivé degenerativní onemocnění kloubu se změnami okolních měkkých tkání. Narušením rovnováhy mezi novotvorbou a odbouráváním kloubní chrupavky se postupně mění její struktura a mechanické vlastnosti.

**Osteoartritida** (zkráceně artritida) je zánět kloubu. Může být způsoben infekcí (bekterie,viry), nebo autoimunitním onemocněním (revmatoidní artritida). S postupným opotřebením kloubů či čistým úbytkem kostní tkáně nemá nic společného.

**Proč jsou klouby nemocné?**

Typickým projevem artrózy a artritidy jsou nepříjemné bolesti, ztuhlost kloubů a omezení hybnosti. A tak se mnoho pacientů domnívá, že v případě bolestí kloubů se vždy jedná o artrózu nebo artritidu. Tak tomu ale nemusí být. Zdaleka ne všechny bolesti kloubů jsou zapříčiněny těmito nemocemi. Někdy se může jednat o poškození měkkých tkání (meniskus, přední zkřížený vaz), bursitidu (zánět tíhového váčku – burzy), bolesti v kloubu mezi čéškou a kostí stehení (femoro­patelární bolest způsobená odchylkou tvaru kloubních ploch) nebo o jiné vzácnější nálezy. I tyto potíže se projevují bolestmi, otokem, leckdy zarudnutím nebo i zvýšením místní teploty.

**Které klouby onemocní?**

Mnozí lidé se domnívají, že artróza postihuje pouze „nosné“ klouby, což se nezakládá na pravdě. Artróza se může objevit i u jiných, u kterých by to mnozí ani nečekali. Často se objevuje i u drobných kloubů ruky, páteře, nejčastěji její krční a bederní části, nebo ramenních kloubů. Jednotlivá postižení konkrétních kloubů mají také své vlastní názvy, např. rhisartróza – artróza kloubů palce u ruky, spondylartróza – artróza malých kloubů mezi jednotlivými obratli.

**Hrozba pro sportovce**

Představa, že artróza postihuje pouze staré lidi, je mylná. První známky stárnutí a opotřebení kloubů lze na mikroskopické úrovni prokázat již kolem 20. roku věku. Za život nachodíme přibližně 160 tisíc kilometrů, takže především kolenní a kyčelní klouby jsou vystaveny značné zátěži a postupem času jsou náchylnější k degenerativnímu procesu (do značné míry rozvoj artrózy souvisí i s hmotností jedince). Mnohem víc jsou ohroženi vrcholoví sportovci nebo lidé, kteří vykonávají různé dělnické profese (práce vkleče, nošení těžkých břemen).

**Nejen genetické důvody**

I když bývají u vzniku artrózy genetické předpoklady, nedá se s určitostí říct, že artróza je dědičná. Pokud ale máme dojem, že nás čeká rodinné zatížení, můžeme se snažit artróze předejít. Kromě genetických a jiných, dosud neobjasněných vlivů (primární artróza) působí i mnoho dalších – poúrazové, mechanické, metabolické, vrozené vady – vrozená dysplazie kyčlí, která zapříčiňuje předčasný vznik artrózy téměř ve 100% případů. V případě, že umíme vysvětlit příčinu vzniku artrózy, nazýváme ji sekundární. Na povrch kloubní plochy nosných kloubů je vyvíjena síla, která až čtyřnásobně převyšuje váhu lidského těla, takže se na rozvoji onemocnění značně podílí nadváha (především u BMI 25 a vyšším). Dále pak jednostranné nadměrné a dlouhodobé přetěžování- případně i chybná technika cvičení.

**Nejlepší je pohyb**

Mnozí pacienti se podivují nad tím, když jim lékař i při onemocnění doporučí přiměřený pohyb. Říkají, že cvičení kloubům škodí, ale opak je pravdou. Cvičení a pohyb představuje vůbec nejlepší prevenci a lidé, kteří pravidelně cvičí, mají o čtvrtinu nižší pravděpodobnost onemocnění kloubů. Zároveň je pohyb vedle redukce tělesné hmotnosti také jedním z nejlepších režimových opatření. Jeho nedostatek při artrotickém postižení totiž vede k omezení rozsahu pohybu kloubů, jejich tuhnutí a následné svalové slabosti. Nejvhodnější pohybovou aktivitou je plavání, cyklistika (kolo, rotoped) a krátké vycházky.

**Je nutná operace?**

Jakmile dojde k poškození kloubní chrupavky, je jediným řešením totální endoprotéza, myslí si pacienti. Dnes jsou k dispozici i jiná řešení, třeba artroskopické ošetření porušeného menisku, náhrada předního zkříženého vazu, ošetření defektů chrupavky, popř. u úrazových postižení i její transplantace (přenos bločků z nepoškozeného místa na místo poškozené, vlepení napěstované chrupavky nebo její náhrady do místa defektu). Na kolenním kloubu lze korigovat i již vzniklou deformitu metodou přerušení bércové kosti a srovnáním osy. Cílem těchto operací, které zachovávají kloubní plochy, je oddálení voperování umělé náhrady. Na kolenním kloubu lze v jistých případech voperovat i částečnou, tedy poloviční endoprotézu. Pokud ale není kloub ještě zcela zničený, je možné podávat přípravky, které působí na metabolismus chrupavky – chrání ji. Tyto látky zastavují nebo zpomalují další opotřebení. Obsahují totiž pro ni důležité stavební materiály, kterými jsou kromě kolagenu také specifické polysacharidy glukosamin a chondroitin a sirná sloučenina MSM. Nejnovější přípravek Proenzi 3+ je kromě osvědčené kombinace všech tří uvedených látek ještě obohacený o unikátní ExPur complex, který obsahuje kolagen typu II a vitamin C. Denní dávka kolagenu typu II se v klinických studiích prokázala jako účinná i pro pacienty s revmatoidní artritidou.

Eva Pavlatová

<http://trendyzdravi.cz/medicina/trapi-vas-artroza-a-pujdete-mozna-na-operaci.html>