**Trendy Zdraví.cz**

*Zeptali jsme se odborníka*

**Léčba nemocných kloubů**

**Otázka:**

Dobrý den, chtěla jsem se zeptat, zda má na zlepšení funkce kloubů vliv pojídání aspiků nebo různých rosolů? Dá se pozastavit artróza 2. až 3. stupně pravidelným cvičením na rotopedu? Co je rozhodující při výběru kloubního preparátu v lékárně? Děkuji Anežka S.

**Odpověď:**

Aspik, eventuálně vývary z hovězích nožiček jistý vliv mají, ale v porovnání s doplňky stravy, které koupíte v lékárně, byste musela sníst aspiku 2 kamiony, abyste docílila účinku látky, která je obsažena v těchto volně prodejných lécích.

Se cvičením plně souhlasím – doporučuji jízdu na kole, plavání, krátké vycházky. Pozastavit degenerativní proces kloubu můžete užíváním doplňků ovlivňujících metabolismus kloubní chrupavky – zlepšují funkci, snižují bolest a mají vliv na strukturu – tedy zpomalují její odbourávání (př. Proenzi 3+). S omezením natažení můžete bojovat právě rehabilitací, při kostěných nárůstcích v okolí kloubních ploch ale často hybnost již nezlepší.

Při nákupu v lékárně pečlivě prostudujte etiketu, zda doplněk stravy obsahuje látky působící účinně na chrupavky. Mezi tyto látky patří např. chondroitin sulfát a glukosaminosulfát. Je důležité sledovat také množství účinné látky – u chondroitin sulfátu se doporučuje 800 mg denně, u glukosamino­sulfátu 1500 mg na den. V případě nižší dávky nedocílíte požadovaného efektu.

**MUDr. Eduard Šťastný, vedoucí lékař Ortopedicko-traumatologické kliniky dětí a dospělých FN Motol**

<http://www.trendyzdravi.cz/poradna/medicina/lecba-nemocnych-kloubu.html>