

PEČUJTE O SVÉ KLOUBY!

Budme rádi, že máme klouby. Bez nich bychom se ani nehnutí. Jsou pravým pokladem, ovšem snadno poškozitelným.

Děti a mládež, těm se to hýbe! Až na výjimky nemají ani tušení, co to jsou bolavé klouby. S velkou pravděpodobností si to ale dříve či později na vlastní kůži vyzkoušejí. Jakmile totiž skončí růst a vývoj, začíná postupné opotřebení těla, klouby nevyjímaje. Na jejich stavu se hodně podepíše nejen ubíhající čas, ale i životní styl.

„Chodím s koleny na rehabilitaci. Hodně mne bolí, tak mi náš doktor předepsal nějaké procedury,“ říká dvaadvacetiletá paní Marie. Jakou má přesně diagnózu, ale netuší. Je to osteoartróza, osteoartritida nebo něco jiného? Paní Marie krčí rameny, že tomu nerozumí. Prostě jí stačí vědět, že si léčí nemocné klouby.

JEDNA BOLEST, MNOHO NEMOCÍ

Předpona „osteo-“ znamená „kostní“, o jakou jde přesně nemoc, to říká až další část názvu.

OSTEOPORÓZA znamená úbytek kostní hmoty (řídnutí kostí).

OSTEOARTRÓZA (zkráceně artróza) představuje nezápřetlivé degenerativní

PŘIPRAVILA:
ZDENA LACKOVÁ



**OČIMA
ORTOPEDA**

**MUDr. Eduarda
Štastného**

■ Je jediným řešením poškozeného kloubu jeho náhrada totální endoprotézou?

Existují i jiné možnosti, třeba arroskopické ošetření porušeného menisku, náhrada předního zkříženého vazů, ošetření poškozené chrupavky, popřípadě u úrazových postižení i její transplantace. Na kolenním kloubu lze léčit i už vzniklou deformitu metodou přerušování bérce kosti a srovnáním osy. Cílem těchto operací, které zachovávají kloubní plochy, je oddálit zavedení umělé náhrady. Na kolenním kloubu lze v jistých případech voperovat i částečnou, tedy poloviční endoprotézu.

■ Pomůže užívání léků nebo doplňků stravy?

Pokud není kloub 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 zmíněné kombinace látek ještě obohacený o kolagen typu II a vitamin C. Pomáhá i pacientům s revmatoidní artritidou.

onemocnění kloubu se změnami okolních měkkých tkání. Kloub se postupně opotřebovává natolik, že není schopen zajistit dobrý a bezbolestný pohyb.

OSTEOARTRITIDA (zkráceně artritida) je zánět kloubu. Může být způsoben bakteriální či virovou infekcí nebo autoimunitním onemocněním (revmatoidní artritida). S postupným opotřebením kloubů či čistým úbytkem kostní tkáně nemá nic společného.

Jak artróza, tak artritida způsobuje nepříjemné bolesti, ztuhlost kloubů a omezení mobility.

„Zdaleka ne všechny bolesti kloubů jsou ale zapříčiněny těmito nemocemi. Někdy se může jednat o poškození některých tkání, jako například meniscus v kolenní či přední zkrřížený vaz,“ upozorňuje MUDr. Eduard Šťastný z Ortopedické kliniky pražské Fakultní nemocnice Motol. Jin-

dy lékaři diagnostikují třeba burzitidu čili zánět kloubního váčku, bolesti mohou vznikat také v důsledku odchylky tvaru kloubních ploch a tak dále.

MLÁDÍ NENÍ PŘEKÁŽKOU

První známky stárnutí a opotřebením kloubů lze na mikroskopické úrovni prokázat již kolem 20. roku věku. Člověk za život nachodí přibližně 160 tisíc kilometrů, není proto divu, že zvláště kolenní a kyčelní klouby jsou hodně zatížené a postupem času náchylnější k degenerativnímu procesu.

Na povrch kloubní plochy nosných kloubů je vyvíjena síla, která až čtyřnásobně převyšuje váhu lidského těla. Na rozvoji onemocnění se tedy značně podílí nadváha (především u BMI nad 25). Klouby devastuje také jednostranné nadměrné a dlouhodobé přetěžování, případně i chybná technika cvičení. Mnohem více jsou ohroženi vrcholoví sportovci nebo

lidé, kteří vykonávají různé dělnické profese (práce vkleče, nošení těžkých břemen).

NAKRME SVÉ KLOUBY

Přípravků pro výživu a regeneraci kloubů nabízejí lékárny bezpočet. Před jejich zakoupením se proto raději poraďte s lékařem, abyste si vybrali správně. Zkusit můžete Swiss ZDRAVÉ KLOUBY–MICROLactin. Přírodní látka MicroLactin obsahuje silně koncentrované mléčné proteiny, jež rychle pomáhají potlačit příčinu bolesti – zánět. Tři osvědčené látky a k tomu ExPur komplex v přípravku Proenzi 3+ zajišťuje ochranu a správnou funkci kloubů, šlach a vazů. Zhruba 30 nejrůznějších přísad od kolagenových bílkovin v kombinaci s chondroitinem a glukosamin sulfátem až po vitaminy a bylinné extrakty obsahuje kloubní preparát PERPETUUM Geladrink.

Jednou z nově objevených látek působících na klouby je extrakt ze zvláštní odrůdy růže šípkové Rosa Canina L. Tato látka se nazývá galaktolipid a najdete ji v doplňku stravy LitoZin Forte. Navrátit organismu jeho ztracenou obranyschopnost a předcházet zánětlivým onemocněním kloubů může v mnoha případech užívání potravinového



Inzerce

LITOZIN® FORTE PRO ZDRAVÉ KLOUBY

Manželé Věra a Jaroslav z Pardubic vždy žili velmi aktivně a bez pravidelného pohybu si nedovedli svůj život představit. Poslední dobou však cítili, že jejich klouby už nejsou tak pružné jako kdysi. Trápila je omezená pohyblivost a provádění každodenních pohybových aktivit už jim nebylo tak snadné jako dříve. Vyzkoušeli různé přípravky na klouby, ale až díky LitoZinu Forte, který začali oba užívat, si udržují své klouby zdravé a v dobré kondici.



Doplňěk stravy

obtěženy s klouby

„Naše potíže s klouby se během posledních let zhoršily natolik, že už jsme téměř nemohli ani sejít ze schodů, natož se věno-

vat oblíbeným činnostem jako je práce na zahrádce a procházky v lese“, vypráví paní Věra. „Manželka navíc obtěžovala ranní ztuhlost kloubů, kdy mu dělalo potíže i vstát z postele. Oba jsme byli nevrli a život už pro nás přestával být potěšením. Vyzkoušeli jsme mnoho různých přípravků na klouby, ale úleva byla vždy pouze dočasná. Už jsme si nevěděli rady...“

Nový přípravek na klouby

„O přípravku LitoZin Forte mi pověděla dcera, která pracuje v lékárně. Přesvědčilo mě, že za preparátem stojí seriózní skandinávský výzkum a hlavně to, že jde o čistě přírodní produkt, který se

získává ze zvláštní odrůdy růže šípkové. Klinické studie* navíc prokázaly, že aktivní látka GOPO pomáhá podporovat správné funkce kloubů a pozitivně ovlivňovat pohyblivost až u 80% osob. Koupil jsem tedy základní doporučenou kúru a přesvědčil i manželku, aby začala LitoZin Forte užívat“, popisuje s úsměvem pan Jaroslav.

LitoZin Forte pro zdravé klouby

„LitoZin Forte jsme začali dle pokynů užívat po třech kapslích při snídani a při večeři a poté snížili dávkování na dvě kapsle ráno a večer. Již po prvním měsíci užívání jsem cítila, že moje klouby už nejsou tak ztuhlé. Nyní znovu zvládám chůzi do schodů a jiné pohybové aktivity bez větších problémů“, říká paní Věra a pan Jaroslav se přidává: „I já jsem pocítil výraznou úlevu – moje dřívější pohyblivost se opět vrátila! Znovu jsme se vrhli do péče o dům a zahradu a chodíme na pravidelné procházky do lesa. LitoZin Forte nám pomáhá udržovat zdravé a pohyblivé klouby a jsou chvíle, kdy na své obtíže úplně zapomeneme. Myslím, že jsme teď oba mnohem spokojenější a život nás po dlouhé době zase baví. LitoZin Forte doporučujeme každému, kdo si chce udržet své klouby zdravé a pružné“, uzavírají spokojení manželé.



LITOZIN® FORTE
DOPLŇEK STRAVY
PRO ZDRAVÉ KLOUBY

- Jediný přípravek s aktivní látkou GOPO® ze speciální odrůdy růže šípkové.
- Pomáhá udržovat správné funkce kloubů.
- Přispívá k zachování pohyblivých kloubů při každodenních činnostech jako je chůze po schodech, usedání a vstávání, oblékání a svlékání oděvu apod.
- 100% přírodní produkt bez vedlejších účinků.
- Může být užíván společně s jinými léky a doplňky stravy.

K dostání pouze v lékárnách.

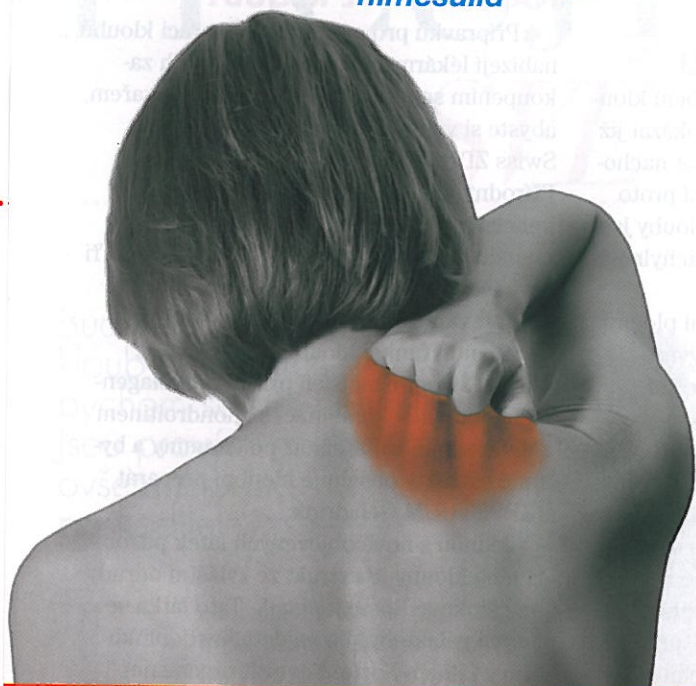
www.litozin.cz

pomáhá u 80% osob*

*nd J Rheumatol 2005; 34: 302–308; Current Therapeutic Research 2003; 64: 21–31; Phytomedicine 11 2004; 383–391

Aulin⁺ gel

nimesulid



BEZ RECEPTU

RYCHLÝ A VYSOCE ÚČINNÝ GEL PROTI BOLESTI

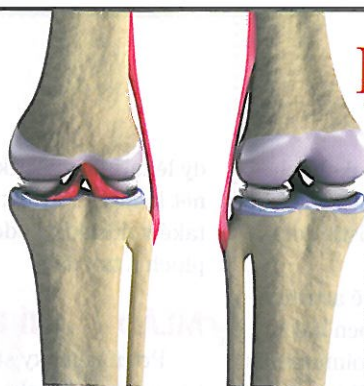


www.aulingel.cz

Gel k zevnímu užití. Léčivou látkou je nimesulid. Čtěte pečlivě příbalový leták.
K dostání v lékárnách bez lékařského předpisu.



Medicom ANGELINI Medicom International s.r.o., Páteřní 7, 635 00 Brno



krása PRO ZDRAVÍ

Kolení klouby patří k nejvíce zatěžovaným v těle. Proto právě jejich bolesti přivádějí mnoho pacientů k lékařům.

doplňku s obsahem selenu. Je však důležité, aby tablety obsahovaly organický selen, jaký nabízí přípravek Bioaktivní Selen-Zinek.

REVMA ZNAMENÁ ZÁNĚT

Chorobu pohybového ústrojí, které se říká revma, nelze v medicínském slovníku najít. Přesně se jedná o revmatoidní artritidu, druhé nejčastější onemocnění kloubů, jež postihuje asi 1% populace. Až třikrát častěji onemocní ženy než muži. Toto chronické zánětlivé onemocnění postihuje hlavně klouby, ale i svaly a šlachy a leckdy i jiné orgány, třeba plíce, srdce nebo oči. Příčina není přesně známá. U 80% pacientů se však prokazuje produkce protilátek proti vlastním buňkám, v tomto případě proti chrupavce, čímž je vyvolán zánět. Proto se zdá pravděpodobné, že příčinou nemoci je porušený imunitní systém.

Nemoc se zpočátku ohlásí únavou, pocitem slabosti a člověk může i hubnout. Přidává se zvýšená teplota, zduření kloubu, případně měkký otok a citlivost na omak. Bolesti se vyskytují jak při pohybu, tak v klidu. Zánět totiž způsobuje zalití kloubu tekutinou, čímž se poškodí chrupavka, kloub se deformuje a ztrácí pohyblivost. Typickým příznakem je ranní ztuhlost trvající déle než 30 minut. Revmatoidní artritida je zatím nevyléčitelnou nemocí. Pacienti berou protizánětlivé léky, které mají bohužel i řadu nežádoucích vedlejších účinků. Výzkumy se zabývají vývojem léků, které by ovlivňovaly chybné reakce imunitního systému. Slibnou novinkou je takzvaná biologická léčba. ■

BIOLOGICKÁ LÉČBA PRO NOVÉ TISÍCILETÍ

Biologická léčba k nám dorazila v roce 2001. „Je založená na bílkovinách zkonstruovaných v genetickém inženýrství. Léky blokují látku způsobující zánět v těle pacienta a většinou ho zastaví,“ uvádí prof. MUDr. Karel Pavelka, DrSc., ředitel Revmatologického ústavu, a poukazuje na problém s proplácením těchto medikamentů zdravotními pojišťovnami: „Biologická léčba je silně účinná, ale také drahá. Trvalá invalidita je však dražší, a to si někteří plátcí neuvědomují.“

Biologické léky se podávají do žíly (kapačka) jednou měsíčně nebo podkožně v jiném časovém režimu. Tato terapie je určena pro nejtěžší pacienty, u nichž selhává konvenční léčba. Více na www.revma.cz.



INZERCE

Foto THINSTOCKPHOTOS.COM a archiv