Zabrzděte včas artrózu

Spousta lidí, kteří si kupují v lékárně nejrůznější přípravky na artrózu, tam přichází pozdě. Utratí za preparáty dost peněz a přitom jim nepřinesou takové zlepšení, jaké by jim mohly přinést, kdyby je začali užívat včas.

**sobota 24. listopadu 2007**

Při artróze dochází z řady příčin k pozvolné destrukci kloubní chrupavky, k druhotnému zánětu a postupné deformaci kloubů. "Signálem, že máme chrupavku poškozenou, bývá zpočátku bolest při námaze nebo po ní a ztuhlost kloubů," říká MUDr. Eduard Štastný, ortoped z fakultní nemocnice v Praze Motole.

"Příznakem pokročilých změn je bolest v klidu, omezení pohybu a deformování tvaru kloubu." Už při prvních problémech je potřeba zajít ke specialistovi a nechat se vyšetřit. Tehdy přináší komplexní léčba největší efekt. Přípravky, které si kupujeme v lékárně, bývají součástí této léčby. Stejně jako rozumná životospráva.

**Zachránit chrupavku**

Přípravky volně prodejné v lékárně obsahují látky, které pomáhají regenerovat kloubní chrupavku. "Pokud je ale zničená hodně nebo skoro úplně, není moc co regenerovat," říká doktor Štastný. "Proto je potřeba přijít k lékaři včas."

O výběru vhodného preparátu se můžete poradit se specialistou nebo s lékárníkem, dobré je vyslechnout víc názorů. Přípravky v tabletách bývají vhodné na lehčí a střední potíže. Preparáty a léky, které se aplikují injekcí přímo do kloubu, představují intenzivnější léčbu u středně těžkých stavů. Protože se aplikují v týdenních intervalech, doporučují odborníci užívat zároveň tablety, aby byl účinek co největší.

Někteří výrobci potravinových doplňků kombinují látky podporující regeneraci chrupavky s minerály (např. zinkem, povzbuzujícím hojení). Ale také s vitamíny (třeba C,E, které chrání buňky před toxickými látkami). Novinkou je přípravek, který obsahuje vedle vitamínů a minerálů i zázvor. Má protizánětlivé účinky.

**Pohyb jako lék**

Mezi lékaři se diskutuje o výběru i užívání léků na artrózu a proti bolesti (řada jich je velmi účinná, mají však i vedlejší účinky, třeba krvácení do zažívacího ústrojí). Pacienti často podceňují význam přiměřeného pohybu, případně vhodných sportů jako je plavání nebo cyklistika. Mají největší význam u lehkých a středních obtíží. Pomáhají pacientům v tom, aby si udržovali klouby v lepším stavu, ale také aby zhubli a klouby zbytečně svou nadváhou nepřetěžovali. Naopak nedostatek pohybu zhoršuje průběh choroby. Velice užitečné je i cvičení, které jim doporučí na rehabilitaci. Pomáhá odstranit nerovnováhu svalů a často utlumí obtíže nemocného.

Petr Veselý, [Právo](http://www.pravo.cz/)

<https://www.novinky.cz/zena/zdravi/127475-zabrzdete-vcas-artrozu.html>