

BOLĀ•KOLĀ•NKO, BOLĀ•?

NedĀle, 27 zĀřĀ- 2020

Ano, mluvĀ-m o artrĀze, ne o odĀenĀm koleni, na kterĀm jsme pĀtmistĀli, kdyĀ jsme neĀspĀĀnĀ honili uĀ-ĀdĀ. ArtrĀza se nejĀastĀji objevuje u velkĀch kloubĀ a jejĀ- vĀskyt stoupĀ s vĀkem pacientĀ. JednĀ se o postupnou ztrĀj chrupavky, nĀslednĀ odhalenĀ- kosti a nĀrĀst kostnĀ- tkĀnĀ v blĀ-zkosti kloubu. A prĀjvĀ zeslĀjblĀj Āi zcela poĀkoze chrupavka v souvislosti s novĀmi kostnĀ-mi nĀrĀstky je zdrojem nepĀtmĀ-jemnĀ bolesti.

Chrupavka jako takovĀ vlastnĀ

nebolĀ- a ĀĀdnĀ jejĀ- zmĀny ĀlovĀk nevnĀ-mĀj. OnemocnĀnĀ- postihuje vĀjak i okolnĀ- tkĀnĀ- Ā“ nitrokloubnĀ- vĀstelku, kloubnĀ- pouzdro, vazy Āi Ālchy. V dĀsledku toho se v nich objevujĀ- zmĀny, kterĀ jsou zdrojem typickĀch artrotickĀch obtĀ-Ā. ZpoĀĀtku se artrĀza, napĀ. kolennĀ-ho nebo kyĀelnĀ-ho kloubu, projevuje nejĀastĀji tzv. startovacĀ-mi bolestmi, pozdĀji mohou bĀt bolesti klidovĀ.

Na postiĀenĀm kloubu mĀĀeme

pozorovat pĀtmĀ-znaky zĀnĀtu, jako je otok nebo nitrokloubnĀ- vĀpotek. VĀsledkem je zhorĀenĀ- hybnosti a funkce kloubu. V prĀbĀhu vĀvoje artrĀzy dochĀzĀ- k rĀznĀm strukturĀjnĀ-m zmĀnĀm. Na okrajĀch kloubu se objevujĀ- vĀrĀstky, zvanĀ osteofyty, a na rentgenu je vidĀt Ābytek chrupavky, kterĀ se projevĀ- zĀĀenĀ-m kloubnĀ- ĀitĀrbiny. V poslednĀ-m stadiu mĀĀe kloubnĀ- ĀitĀrbina, a tedy i chrupavka, ĀplnĀ chybĀt.

ObnĀenĀj kost je na rozdĀl od

chrupavky velmi citlivĀ a kaĀdĀ pohyb je velmi bolestivĀ. V tomto stĀdiu uĀ konzervativnĀ- lĀĀba vĀtĀjinou nepomĀhĀj a je tĀeba zvĀĀit operaci Ā“ kloubnĀ- nĀhradu (endoprotĀzu).

FaktorĀ, kterĀ napomĀhĀj-

vzniku artrĀzy, je celĀ ĀtmĀda. Je prokazatelnĀ- spojena s obezitou a sedavĀm zpĀ sobem Āivota. NejĀastĀji postihuje klouby kolennĀ-. Redukce vĀjhy u obĀznĀch pacientĀ je skuteĀnĀ- nezbytnĀm pĀtmĀedpokladem ĀspĀĀnĀ lĀĀby a takĀ jednĀ-m z nejĀinnĀjĀch lĀĀebnĀch opatĀenĀ-. Āšlevu pĀtmĀnese i mĀrnĀ snĀ-ĀenĀ- vĀjhy.

Mimo redukci vĀjhy je

nezbytnĀm pĀtmĀenĀm pohyb. PravidelnĀ kondiĀnĀ- cviĀenĀ- udrĀuje svalovou sĀ-lu, zlepĀjuje prokrvenĀ- mĀkkĀch tkĀnĀ-, zlepĀjuje nebo alespoĀ^ udrĀuje hybnost v postiĀenĀm kloubu a v neposlednĀ- ĀtmĀdĀ- pĀ-sobĀ- i pĀtmĀ-znivĀ- na psychiku pacienta a jeho sebevĀdomĀ-.

Mezi vhodnĀ sporty patĀ-

zdravotnĀ- cviĀenĀ-, cviĀenĀ- typu pilates, power jĀga, jĀzda na kole nebo plavĀnĀ-. Pacienti by se naopak mĀli vyvarovat tĀkĀch silovĀch a vytrvalostnĀch sportĀ, sportĀ se zvĀĀenĀm rizikem Ārazu a tĀkĀ fyzickĀ prĀjce.

I kdyĀ naĀje poznatky o artrĀze

a jejĀ-m pĀvodu znĀnĀ- pokroĀily, stĀje jeĀtĀ- neznĀme jejĀ- prvotnĀ- pĀtmĀ-Āinu, a tudĀ-Ā ani terapii, kterĀj by artrĀzu vylĀĀila nebo zastavila jednou provĀdy.

Auuuuu, ANDREA