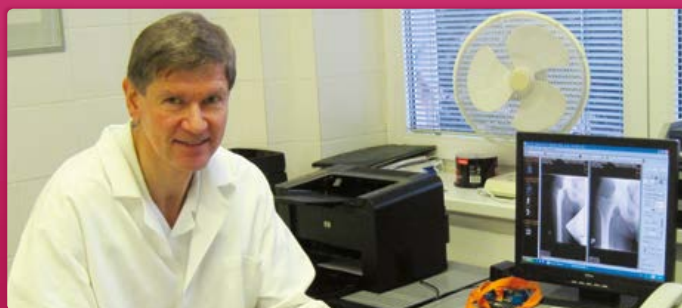


ARTRÓZA NÁS NEZASTAVÍ!

Artróza patří mezi nejrozšířenější onemocnění lidstva a v generaci padesátiletých je jí postiženo až 80% obyvatel. O tom, jak si s tímto onemocněním poradit, hovoří odborník na sportovní medicínu MUDr. Jiří Funda, ortoped z Dobříše, autor knihy Poškození pohybového aparátu při orientačním běhu.



Pane doktore, co je to artróza a jaké jsou její nejčastější příznaky?

Artróza je degenerativní onemocnění postihující kloubní chrupavku. I když teoreticky může zasáhnout jakýkoli kloub, nejčastěji se vyskytuje na zatěžovaných kloubech dolních končetin (koleno, kyčel) a na páteři, což souvisí s držení těla a způsobem pohybu člověka. Prvním příznakem je bolest. Bývá zpočátku nenápadná, projevující se zejména po určité době klidu (ranní ztuhlost, nemožnost se rozejít). Později přibývá, chůze na větší vzdálenost je obtížná stejně jako chůze ze svahu či ze schodů. Dále dochází postupně k omezení rozsahu kloubního pohybu (nemožnost sedu do dřepu) či nakonec i ke změně osy kloubu, což bývá patrné zejména u kolene (do O či X).

Co může mít vliv na vznik artrózy? A jaká je tedy vhodná prevence?

Příčina artrózy není ve stáří, tudíž je i mylná představa, že artróza patří ke stáří. Úlohu hraje dědičnost. Nedědí se artróza jako taková, ale určitý více nebo méně kvalitní typ pojivové tkáně (často se artróza vyskytuje společně s křečovými žilami dolních končetin či s plochonožím). Jednou z nejčastějších příčin je prokazatelně nadváha či dokonce obezita a s tím související nedostatek pohybu. Pohyb v kloubu je totiž základním předpokladem pro jeho správnou funkci.

Pokud léčbu zanedbáme, může to mít vliv na náš životní styl. Jaké mohou nastat komplikace?

Pokud překonáme počáteční varovnou bolest, dochází k dalšímu rozvoji onemocnění. Původní povrchní defekty v chrupavce se zvětšují a prohlubují. Na tuto změnu reaguje kost pod chrupavkou zesílením a tvorbou výrůstků (osteofytů), čímž dochází k deformaci kloubu a následnému zmenšení rozsahu pohybu. Obrušování chrupavky vede ke vzniku zánětu a často výpotku uvnitř kloubu, což má za následek vznik další bolesti a ještě větší omezení hybnosti. Následné minimální používání okolních svalů vede k jejich oslabení a zkrácení, čímž se završí proces postižení nejen kloubu, ale i okolních tkání.

Na trhu jsou dostupné volně prodejné přípravky, které podporují léčbu artrózy. Jaké s nimi máte zkušenosti a co byste při jejich výběru doporučoval?

Tzv. chondroprotektiva mají zabránit degeneraci chrupavky, v případě již vzniklých defektů mají podporovat jejich hojení. Efekt můžeme očekávat u produktů obsahujících glukosamin sulfát, kolagen a některou z látek působících protizánětlivě (omega-3 mastné kyseliny). Při hledání vhodného výrobku je tedy nutné se rozhodovat dle chemického složení (komplexní složení preparátu včetně látky protizánětlivé). Nejlepší zkušenosti mají pacienti s českými výrobky (obsah účinné látky, zdravotní nezávadnost). Užívání chondroprotektiv se nemusí omezovat pouze na stádia již rozvinuté artrózy.



Obr. 1: artrioskopický obraz zdravé chrupavky kolenního kloubu a zdravého vnitřního menisku

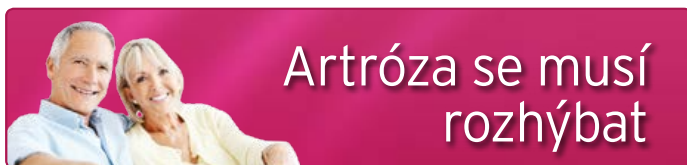


Obr. 2: rozsáhlý defekt chrupavky stehenní kosti (šipka), bílá chrupavka v okolí s prasklinami

Co můžeme pro sebe při léčbě artrózy udělat my sami?

Největším aktivně ovlivnitelným rizikem je přetěžování kloubů dolních končetin a páteře nadváhou. Redukce hmotnosti je vždy dlouhodobou záležitostí, základním pravidlem je ale omezení energetického příjmu za současného dodání potřebných látek (bílkovin, minerálů, vitamínů) a zvětšení energetického výdeje vhodnou fyzickou aktivitou. Doporučuje se i cvičení, ale jelikož při tom může pacient dělat celou řadu chyb, je vhodné provádět alespoň úvodní instruktáž pod vedením fyzioterapeuta. Po zvládnutí instruktáže je samozřejmě možné pravidelné cvičení doma. Z ostatních aktivit je vhodné plavání, jízda na kole, vycházky apod.

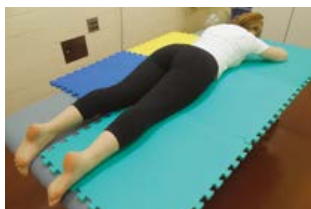
Děkujeme za rozhovor.



Artróza se musí rozhybat

Sérii cviků určených pro pacienty s artrózou připravila fyzioterapeutka Kamila Krpcová.

1/ Položte se na břicho, dolní končetiny natažené, horní končetiny složeny pod hlavou. Nyní pokrčte jednu nohu v kolenní do pravého úhlu a vytáčejte koleno do strany, kotník položte vnitřní plochou na podložku, suňte směrem k trupu, nelze-li to dál, pomozte si rukou a koleno dotáhněte co nejvíce. Zde následuje výdrž několik sekund a vracejte dolní končetinu do polohy původní, tj. přinožte ji. Totéž provedte druhou dolní končetinou a cvičte dál stále střídavě pravá a levá. Smyslem cviku je protažení přitahovačů stehien, ohýbačů kyčlí, mobilizace křížokyčlobederního skloubení a jeho mechanická masáž v místě skloubení.



2/ Položte se na záda. Obejměte oběma rukama a propletenými prsty koleno, aby lokty byly natažené. Z této základní polohy lehce vytočte koleno, tak aby směřovalo k rameni. Lokty se krčí do stran. Pracují svaly paží, nikoliv svaly ramen. Výdrž v této poloze je jen krátká.



3/ Ze stoje spatného vykročte pravou nohou doprava a přenechte na ni váhu. Rozevřete ruce tak, aby pravá byla mírně vpředu a levá mírně vzadu. Pokrčte pravé koleno (pravá špička míří doprava, levá dopředu). Ramena jsou přesně nad boky. Hlava je nejprve otočena doprava, díváte se za pravou rukou, před ukončením cviku se hlava vrací a váš pohled směřuje dopředu. Stejný postup opakujte i na levou stranu.



Novinky v úlevě od kloubních potíží

Nejmodernější generace přípravků určených pacientům s artrózou obsahuje kromě běžných chondroprotektiv i omega-3 mastné kyseliny.

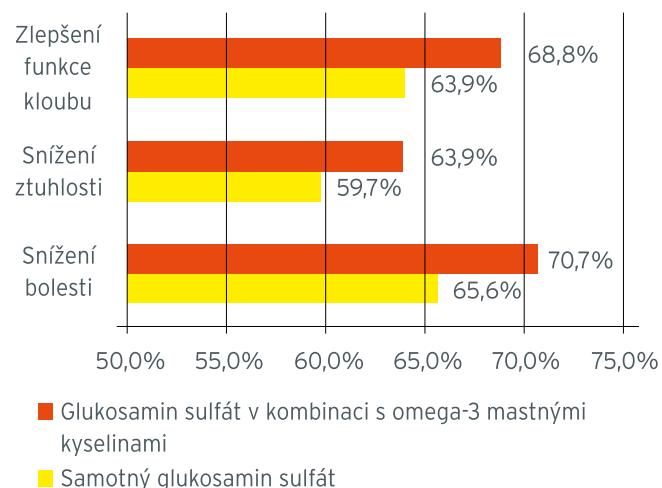
Klinické studie prokázaly, že právě omega-3 mastné kyseliny v kombinaci se „standardní“ účinnou látkou (glukosamin sulfát) mohou ovlivňovat procesy degenerace a zánětu ⁽¹⁾.

To potvrzují i výsledky klinické studie, která prokázala, že zatímco glukosamin sulfát zlepšuje metabolismus chrupavky, omega-3 mastná kyselina redukuje degeneraci chrupavky dalším snížením zánětu přítomného při osteoartróze. Pro pacienta to znamená snížení bolesti, ztuhlosti a zlepšení funkce postižených kloubů.

Studie potvrdila, že samotný glukosamin sulfát není v boji proti osteoartróze tak účinný jako v kombinaci s omega-3 mastnou kyselinou.

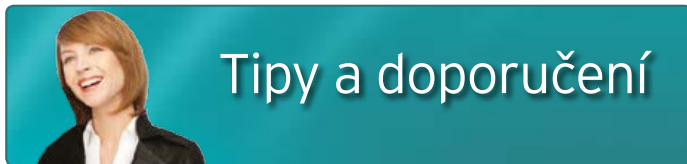
Porovnání účinnosti při léčbě osteoartrózy

(údaje uvedeny v %) ⁽¹⁾



Kombinovaná léčba glukosamin sulfátu s omega-3 vedla k lepším výsledkům ve všech sledovaných parametrech než samotný glukosamin sulfát.

⁽¹⁾ Pokrok v terapii (Advances in Therapy), 5. října 2009; ročník 29; č.9; strany 858-871



Tipy a doporučení

Víte, že...

... existují potraviny, které podporují rozvoj zánětu v těle? A že existují i takové, které pomáhají zánět léčit?

Co ne:

Potraviny, které zvyšují zánět a bolest:

- Potraviny obsahující kyselinu arachidonovou jako jsou vejčička, vnitřnosti (játra, srdce, drůbeží droby), hovězí maso a některé mléčné výrobky (např. tavené sýry) podporují zánět
- Rozvařené jídlo nebo jídlo připravované při vysokých teplotách (hranolky, spálené jídlo, maso na rožni, smažené jídlo) podněcují zánět a u některých lidí zvyšují bolest
- Vysoké hladiny glukózy v krvi zvyšují zánět

Co ano:

- Strava bohatá na vitamíny C, E, D (ovoce a zelenina)
- Látky s vysokým obsahem kolagenu - hovězí klíčka, skopové maso, kozí maso
- Omega-3 mastné kyseliny (ryby, mořské plody, koryši, tofu, vlašské ořechy, mandle)

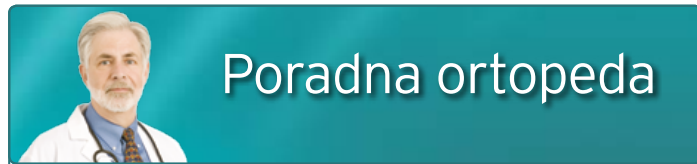


... každý kilogram nadváhy zatěžuje kolena vlastně třikrát?

Nadváhou či obezitou trpí 65 - 70% pacientů s kloubními obtížemi. Nadbytečné kilogramy vedou ke zvýšenému tlaku na chrupavku zejména kolenních a kyčelních kloubů a mohou tak způsobovat zhoršování kloubních obtíží až postupně úplnou destrukci kloubů. Zátěž kolenních kloubů při chůzi se rovná při došlápnutí 3 - 6-násobku celkové tělesné hmotnosti. Proto např. **nadváha 10 kg vede ke zvýšené zátěži na chrupavku kolenního kloubu o 30 - 60 kg při každém došlápnutí**⁽¹⁾.

Pokud má pacient dlouhodobě nadváhu, dochází v kloubu nejprve k poškození chrupavky, ta ztrácí svoji pružnost a pevnost a dalším přetěžováním se doslova „obrousí“ až na kost. Pacient snáší čím dál menší zátěž, kloub otéká, mohou se tvořit výpotky, postupně se omezuje hybnost a bolesti se pak dostávají po sebemenší zátěži a vedou k postupné imobilizaci pacienta.

⁽¹⁾ Felson DT: Weight and osteoarthritis, J.Rheumatol. 1995;w 43:7-9.



Poradna ortopeda

Vybíráme z nejčastějších dotazů pacientů s kloubními obtížemi. Bezplatná poradna ortopeda je k dispozici i vám na www.artrocentrum.cz.

Dobrý den, pane doktore. Je mi 62 let a již několik let trpím bolestmi kloubů. Lékař mi diagnostikoval artrózu, když se to hodně zhorší, chodím na obstříky. Bolest často překonávám pomocí ibalginu. Ráda bych věděla, zda můžu pro sebe ještě něco udělat, klouby mám po ránu ztuhlé a špatně se mi rozhýbává, v podstatě už si nemohu sednout do dřepu.

Pokud Vám lékař již předepsal analgetickou léčbu, jste ve stádiu, kdy je o namáhané klouby potřeba intenzivně pečovat. Začněte dlouhodobou podpurnou výživou kloubů (chondroprotektiva, ideálně v kombinaci s omega-3 mastnými kyselinami, které mají prokazatelný vliv na zlepšení zánětu v kloubech), změnou stravování směrem k potravinám, které nepodporují záněty v těle, a správným pohybem (ideálně procházky, kolo/rotoped, plavání). Pokud máte nadváhu, pokuste se ji snížit, ulevíte tím i kloubům. Důležité je dodržovat „nový“ životní režim minimálně 6 měsíců.

Pane doktore, mohl byste mi prosím poradit, jak se chovat po operaci kolenního kloubu (výměna za umělý) z důvodu artrózy.

Po vhojení kloubu je potřeba hned zahájit odbornou rehabilitaci, abyste posílil svalstvo, vlastní kosti a klouby. Výměna kloubu není samospasitelná, všech 100 kloubů v těle vyměnit nelze a předpokládám, že některé Vaše další klouby mohou být artrózou také již postiženy. Osteoartrózu vyléčit nelze, ale lze zmírnit její průběh a oddálit tak nutnost instalace kloubních náhrad. Ortopedi doporučují hlavně snížení nadváhy, přiměřený pohyb a užívání chondroprotektiv. Doporučuji přípravky s obsahem omega-3 mastných kyselin.

Už jsem na artrózu vyzkoušel mnoho přípravků a teď jsem se dočetl o přípravku ProfiChondro Omega, který bych rád vyzkoušel. Jak ho mohu objednat, v lékárně ho nemají.

Dobrý den, přípravek opravdu není dostupný v lékárně. Jak a kde ho koupit Vám jistě poradí Váš ortoped, který by měl mít pod kontrolou celou Vaši léčbu, tj. i doplňky stravy, které užíváte. Přípravek lze také objednat přímo na www.artrocentrum.cz nebo telefonicky na číslo 844 111 315.