

Bolest ramenního kloubu



Trápí vás problémy s ramenem? Povíme si, jaké nejčastější zranění tento kloub postihuje a jak jej léčit.

Problémy s ramenním kloubem patří na třetí místo pomyslného žebříčku v četnosti výskytu.

Je to nejpohyblivější kloub v lidském těle. Skládá se ze 4 kloubů, 3 kostí...**Zjednodušeně je kloub ramenní tvořen spojením lopatky a kosti pažní.**

Problémy s ramenním kloubem

Postiženého nejčastěji **trápí bolest či pohybové omezení**. Problém může být zaviněn postižením více částí v ramenním kloubu: *svaly, šlachy, brursa, vazy, kloubní pouzdro*.... V případě úrazu ramenního pletence dochází ke **zlomeninám, poškození svalů, trhlinám v kloubním pouzdru, vykloubení**...

Příčinou bolesti ramenního pletence jsou:

- v 65% poruchy svalstva tzv. rotátorové manžety, zánětlivé nebo degenerativní
- v 11% zánět kloubních obalů
- v 10% akromioklavikulární patologie-zahrnuje jak poruchy akromioklavikulárního kloubu, tak i v jejich důsledku způsobené sekundární změny - záněty tíhového váčku a pod.,
- v 5% z krční páteře- vertebrogenní obtíže při funkčních nebo organických změnách
- v 9% jiné příčiny

Nejčastější příčina onemocnění ramenního kloubu je **akutní či chronické přetížení**. Opakovaným přetížením rotátorové manžety v oblasti šlachy nadhřebenového svalu. Dalším negativním faktorem je mechanické dráždění šlachy mezi hrbolem pažní kosti a nadpažkem lopatky = **subaromiální syndrom**. Často zánětem trpí váček (*bursa*) a vzniká subakromiální bursitida. Tyto chronicky těžké stavy vedou k reflexní fibrosní kontraktuře. Výsledkem je **zhoršená pohyblivost ramenního kloubu**, která se může přeměnit v **syndrom zmrzlého ramene**.

Jednoduché otestování můžete provést pomocí upažení. Pokud Vás bolí vzpažení v posledních 10-20 stupních, pravděpodobně se jedná o postižení akromioklavikulárního kloubu. V případě bolestivosti při upažení cca 60 - 120 stupňů mohou být poškozeny šlachy rotátorové manžety...

Lékař může **pomocí RTG zjistit stupeň degenerativních změn na ramenním kloubu**.

Pomocí **SONO se provádí ověření stavu měkkých tkání**. Lze zjistit i poranění šlach rotátorové manžety, šlachy bicepsu...

Odběrem krve lze zjistit zánětlivé infekční postižení.

Způsob léčby ramenního kloubu

Mezi **nejčastější domácí způsob léčby patří udržování kloubu v chladu v případě zánětu** či naopak **v teple při chronických stavech. Doporučuje se ponechávat postižený kloub v klidu.** Např. nosit končetinu na šátku. Zamezit přetěžování a zvedání těžkých břemen. Požívat **doplňky stravy**, které pomohou s regenerací kloubů.

Jako léky se nejčastěji používají **nesteroidní antirevmatika a analgetika.**

Cvičení a rehabilitace - provádí terapeut, může navíc využívat **magnetoterapii.**

V případě, že je zjištěna **ruptura rotátorové manžety** (velké omezení hybnosti), **těžký stav artrózy, opakované vykloubení ramene, chronické záněty** se **doporučuje operativní řešení.**

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 26.11.2012.
URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/bolest-ramenniho-kloubu>.