

## Záněty kloubů trápí nemalou část populace



Probouzíte se ráno s bolestí v kloubech? Musíte si nejprve důkladně rozhýbat ztuhlá záda? Trápí vás nateklá kolena nebo bolesti v ramenou? Pak možná právě vy patříte do stále se rozšiřující skupiny osob s onemocněním kloubů.

U zdravého člověka dochází v rámci dlouhodobého procesu, který trvá až deset let, k postupnému kompletnímu odbourání kostry a k jejímu vytvoření z nových minerálů. Předpokladem takového procesu je dostatek živin, vitamínů a minerálů. Pro předcházení problémům s klouby je proto navýsost důležitá zdravá výživa a samozřejmě také dostatek pohybu. V případě pohybových aktivit je ovšem důležité, aby nebyly jednostranně zaměřené a nedocházelo při nich k přetěžování organismu nebo jeho určitých částí, jak se někdy stává například u vrcholových sportovců.

**Záněty kloubů** resp. kloubní onemocnění obecně patří v současné době mezi nejrozšířenější choroby. Zatímco dříve trápilo především starší ročníky, kde se nějaký druh problémů s klouby vyskytuje u každého druhého seniora, v poslední době si na bolesti kloubů stále více stěžují i mladí lidé.

Právě u mladých lidí, zvyklých trávit většinu času ve školních lavicích nebo u monitoru počítače, je zvýšené riziko kloubních problémů především ve chvíli, kdy se s přílišným nadšením vrhnou na nějaký sport. Organismus, který není navyklý na podobnou zátěž, se s velkým zatížením vyrovná jen velmi obtížně.

V případě zánětu kloubů rozlišujeme mezi infekčním a neinfekčním zánětem. Mezi populací převažuje neinfekční forma zánětu, která se v prvních příznacích projevuje právě již zmiňovanou ranní ztuhlostí, bolestmi a postupně také zhoršenou hybností. Spouštěčem onemocnění může být hned několik příčin. Vedle činnosti patogenů v lidském organismu může tento proces nastartovat i očkování, některé léky, nebo se může jednat o následek psychosomatických potíží.

Na méně závažné a krátkodobé bolesti kloubů můžete použít například speciální masti se specifickými účinnými látkami. V případě, že problémy přetrvávají, je na místě se poradit s odborníky. Objednat se můžete třeba do studia **ForBio**, centra rehabilitační a alternativní medicíny. Obrátit se samozřejmě můžete i na svého praktického lékaře, který vás případně pošle na další specializované vyšetření.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 6.12.2012.

URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/zanety-kloubu-trapi-nemalou-cast-populace>.