

Osteoartróza a její léčba



Osteoartrózu není možné zcela vyléčit. Ovšem dá se její šíření zpomalit a zpříjemnit soužití s ní.

Degenerativní změny, které postihují Vaše klouby, se komplexně nazývá **osteoartróza**. **Proces opotřebením kloubů nejde zcela zastavit ani vyléčit.**

Poradíme Vám několik způsobů jak další poškození kloubů zpomalit a odlevit bolesti, která Vás při pohybu provází.

Jak zpomalit dopad Osteoartrózy

Snížení tělesné hmotnosti

Začít byste měli **snížením tělesné hmotnosti**. Orientačně si můžete spočítat **BMI**:

BMI index = hmotnost v kg : (tělesná výška v m)²

Při pohybu ucítíte každé kilo navíc. Proto postupně snižujte stravu (*tuky a sacharidy*), kterou přijímáte (*naopak zvyšte podíl vlákniny*).

Změna pohybového režimu

Při pohybu si pamatujte heslo: nepřetěžovat. Pokud se nebudete hýbat, tak vám **postižené klouby zatuhnou** a dojde tak ke zhoršení kloubních chrupavek. **Nadměrná zátěž Vám naopak přinese jejich opotřebením**. Vyhněte se nadměrnému zatížení - tahání břemen. Pro pohyb volte měkký povrch - trávník, les, který vám ztlumí nárazy. Pokud jste Váš pohyb přehnali, poznáte to zejména po odpočinku kdy Vás bude bolet postižený kloub.

Léky a doplňky stravy

Velmi populárním doplňkem stravy je **chondroprotektiva (glukosamin, chondroitin, kolagen, MSM, chitosan...)**. Jedná se o kloubní výživu, která zajišťuje pružnost a pevnost kloubních chrupavek.

Při pokročilejším stádiu osteoartrózy se používají léky NSAID (nesteroidní protizánětlivé látky). Nejznámější jsou: kyselina acetylsalicylová, ibuprofen a diclofenac. Velmi účinně působí proti zánětům a bolestem v postižených místech.

Při **nejhorším stádiu osteoartrózy se používají kortikosteroidy**. Má silný protizánětlivý účinek. Ovšem má spoustu negativních účinků na postižený kloub. Nedoporučuje se používat dlouhodobě.

Chirurgické řešení

Neustálý vývoj v oblasti ortopedie a chirurgie umožňuje opravu či případnou výměnu poškozeného kloubu. *Osteochondrózu, dysplazii kloubu loketního...*

Experimenty s "vypěstováním" kopie poškozeného kloubu nabírají stále reálnějších rozměrů. Proto se brzy můžeme dočkat výměny poškozeného kloubu za nový totožný.

Autor článku oKlubech.cz, článek byl napsán 27.8.2012.
URL článku: <http://oklubech.cz/uvod/osteoartroza-a-jeji-lecba>.