O artróze

Co jste se doposud o artróze nedozvěděli, tak přinášíme zde.

To že artróza (osteoartróza) znamená degeneraci chrupavky a kloubu to víme všichni.

Znáte význam slov monoartikulární či polyartikulární?

Při návštěvě doktora (za předpokladu, že trpíte artrózou) jste mohli zaslechnout výraz **monoartikulární**. Je to výraz pro počet poškozených kloubů.
Monoartikulární - jeden kloub, **oligoartikulární** - 2 až 4 klouby a **polyartikulární** - více kloubů.

Dalšími zajímavými termíny může lékař pojmenovat místo postižení.
Risartróza - postižený kloub palce
Gonartróza - koleno
Koxartróza - kyčle

Nejčastější příčiny vzniku artrózy

Artróza sama o sobě nejčastěji trápí lidi od 50 roku.
Faktory, které zvyšuji riziko vzniku patří: nadváha, genetické předpoklady, kuřák, vlivem úrazu, atypický tvar kloubu, nadměrné opotřebení jednotvárnou činností - sport, apd.

Artróza se projevuje nejčastěji

Když ráno vstanete či delší dobu musíte zůstat ve stejné poloze, **cítíte ztuhlost až bolestivost**. Nadměrné **vrzání kloubů** a bolestivost při nadměrné zátěži. Následkem zanedbané artrózy dochází k nestabilitě kloubu a omezenému pohybu.

Určitě jste se mohli setkat, že vám doktor odebírá krev a provádí kontrolu rentgenem. Provádí to z důvodu vyšetření orgánů - zda není nějaký problém, jak snášejí léky a zjištění stavu poškození kloubů.

Na léčbu artrózy vám doktor doporučí snížení váhy, v rozumné míře posilování a procvičování poškozených kloubů.

Osobně trpím také artrózou. Ještě před nedávnem jsem měl problém vstát z postele. Vše mě křupalo, boleli mě kolena. Provedl jsem změnu ve svém životě.

- pozměnil jsem jídelníček - jím více celozrnného pečiva, ovoce a zeleniny
- zhubnul jsem 5 kilo. Cítím se o moc lépe
- každé ráno dělám protahovací cviky na kolena, kyčle, ramena a páteř (15 minut)
- chodím cvičit - začal jsem dělat kondiční box
- cvičím na elypticalu

- chodím běhat
- večer když se nudím opět dělám protahovací cviky
- změnil jsem přístup životu - minimálně se stresovat

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 1.2.2013.
URL článku: *http://okloubech.cz/uvod/o-artroze*.