

Máte problémy s klouby?



Stále častěji se setkávám s dotazy, zda je normální když při pohybu křupou klouby. Pokusím se Vám na to odpovědět. Koneckonců tyto "problémy" mám také.

Určitě to zná většina lidí, to nepříjemné křupání: *v rameni, v zádech, zápěstí, kotníku, krku a dokonce i v prstech*. Stává se to v různých případech. Nejčastěji při vstávání, ale i při obyčejné chůzi. Je to normální nebo ne?

Jednoznačně odpovědět na křupání kloubů nejde

Pokud křupnutí v kloubu není doprovázeno bolestí, mělo by být vše v pořádku. Příčinou jsou nejčastěji uvolněné vazy.

- Protože časté křupání, doprovázené bolestí může být předzvěstí nějakého hlubšího problému, které si vyžaduje **návštěvu odborníka**.
- Pokud nechcete být simulant a hned jít k doktorovi, zkuste si sami **cvičit několik týdnů speciální rehabilitační cviky** společně s užíváním **kloubní výživy** (doplňky obsahující kloubní výživu).
- V některých případech pomůže **speciální fixace - bandáže, která zpevní uvolněné vazy**.
- Rozumné posilovací cviky

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 16.9.2013.
URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/mate-problemy-s-klouby>.