

Jak léčit osteoartrózu?



Léčit osteoartrózu lze několika způsoby. Ovšem zcela vyléčit ji nejde. Pomocí níže uvedených postupů vám přiblížíme nejúspěšnější metody. Jejich aplikaci ovšem nechte na doporučení specialisty.

Léčení **osteoartrózy** je velmi složité. Hlavním problémem je nemožnost vyléčení (regenerace) poškozeného kloubu.

Způsob léčby kloubů rozlišujeme na dva hlavní druhy:

Nefarmakologická terapie

Použití ji lze v případě malého poškození. Vhodná je z hlediska procvičení poškozených kloubů, urychlení regenerace...

Mezi ně patří pohybové aktivity: **plavání, krátké vycházky, jízda na kole a speciální cviky.**

Pokud Vás doktor pošle na rehabilitaci, pravděpodobně budete procvičovat:

Cviky související s koleny a kyčlí

Čtyřhlavý stehenní sval: střídavě propínejte pravou i levou končetinu, špičkou miřte směrem k obličeji a zase od sebe. Měli byste cítit napínání v lýtku. Napětí udržujte vždy 8 sekund. Pokud se cítíte, můžete přidat i menší zátěž v podobě max. 1 Kg činky.

Cviky na zvýšení ohebnosti kolene: střídavě přitahujte pravé a levé koleno k hrudníku až do krajové polohy. Pohyb provádějte pomalu. Koleno natažené nohy tlačte do podložky a patu do dálky. Přitáhněte levé koleno co nejvíce k hrudníku a druhou nohu natáhněte co nejdále a zase naopak.

Cviky na posílení vnitřních svalů: lehněte si na bok. Pod hlavu si dejte ruku. Zvedejte nohu ke stropu. Výšku si musíte určit sám. Nesmíte cítit bodavou bolest.

Fyzikální terapie

Jedná se o doplňkovou léčbu s využitím: **elektroléčby, laseroterapie, magnetoterapie...**

Pokud máte bolestivé klouby bez otoku použijte teplé zábaly s rašelinou či parafínové...

V případě teplého bolestivého kloubu můžete použít chladivé sáčky.

Pro zmírnění bolesti můžete také použít stahovací bandáže, obvazy...

Obecně musíte vnímat své tělo, abyste se dozvěděli co vám svědčí.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 29.8.2012.
URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/jak-lecit-osteoartrozu>.