

Jak ochránit kyčelní klouby



Zlomenina krčku stehenní kosti je bolestivé zranění omezující pohyblivost. Představuje nebezpečí nejen pro starší lidi a nemocné osteoporózou. Se speciální pomůckou je možné tomuto nebezpečí účinně předcházet. Podívejte se s námi, jak nejlépe ochránit své klouby.

O zdraví a kvalitu **kostí a kloubů** je třeba pečovat průběžně. Zároveň s jejich ochranou je dobré mít na paměti nutnost prevence a to zejména u seniorů. Právě bolestivá zlomenina krčku stehenní kosti je každoročně příčinou mnoha zdravotních komplikací a dokonce i úmrtí. **Systém ochrany kyčelních kloubů HIPS** dokáže těmto zdravotním komplikacím předejít.

Podstatou ochranného systému HIPS je užití **vnějšího** a **vnitřního chrániče**. Ty jsou upevněny ve speciálním spodním prádle a tlumí náraz do kritického místa. Pokud už dojde k pádu právě na kyčelní kloub, systém HIPS pomůže náraz rozvést do okolních pružných tkání, a eliminovat tak následky pádu.

Kdy speciální ochranu použít?

Systém chráničů kyčelních kloubů **ochrání krček stehenní kosti v případě pádu**. Užití ochrany spočívá v nošení speciálního prádla, které je pro chrániče uzpůsobené.

Jak funguje systém ochrany kyčelního kloubu?

- Systém chráničů pomáhá rozprostřít náraz do měkkých tkání v okolí místa nárazu
- Systém se skládá ze dvou speciálních chráničů
- Chrániče jsou zavedeny do speciálního spodního prádla
- Chrániče a speciální prádlo se vyrábí v dámském i pánském provedení

Speciální chrániče jsou vyrobeny z plastu a jejich okraje jsou potaženy silikonem. Tím je zajištěno, že chrániče ztlumí náraz při pádu a zároveň neporaní pokožku. Mají ergonomický tvar a přizpůsobí se tělu nositele.

Chrániče je možné vyjmout a speciální prádlo vyměnit. Pro co nejlepší anatomické přizpůsobení je dostupný jak pánský, tak dámský model ve velikostech S až XXL.

Komu je ochrana kyčelního kloubu určena?

Skupinou, kterou zlomenina krčku kyčelního kloubu ohrožuje nejčastěji, jsou **lidé trpící osteoporózou**. Ohrožuje seniory, a to zejména ženy, které mohou tvořit až tři čtvrtiny zraněných.

Další rizikovou skupinou jsou sportovci, kterým při sportovním výkonu hrozí pád. Zlomeninu si lze typicky přivodit také při lyžování.

Systém ochrany kyčelního kloubu se hodí zejména pro:

- Starší osoby jako prevence komplikovaného zranění
- Starší osoby po operaci kyčelního kloubu
- Osoby trpící osteoporózou (jak zjistit, zda vás trápí tato nemoc, se dočtete zde)
- Osoby, kterým hrozí zranění kyčelního kloubu (např. sportovcům)

System ochrany by měl být (zejména v případě starších osob) samozřejmě doprovázen opatrností při rizikovém pohybu například v kluzkých a jinak nebezpečných místech.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 21.7.2014.
URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/jak-ochranit-kycelni-klouby>.