

## 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>.