

## Co způsobuje vodu v koleni



Léčba nahromaděné vody v koleni, která omezuje pohyb a způsobuje bolest.

Nejrizikovější jsou starší lidé, u kterých dochází postupně k osteoartróze, sportovci a lidé s nadváhou.

**Oteklé koleno omezuje jeho hybnost a způsobuje nepříjemný tlak** v kloubu až po palčivou bolest. V případě jakýchkoliv komplikací je doporučena návštěva lékaře, který na základě vyšetření, určí přesnou diagnózu.

### Příčiny vzniku tekutiny v koleni (nitrokloubní výpotek):

**Při zranění dojde k nahromadění kloubní tekutiny** (zlomená kost, poškozené vazy, meniskus, úraz, nadměrné zatížení kloubu...)

Mezi další příčiny nahromadění tekutiny patří např. **artritida (autoimunitní onemocnění), osteoartróza, bakteriální infekce, dnu, nádor, zánět...**

### Léčka vody v koleně (lékař)

Lékař provede odsátí tekutiny 25 až 100ml (punkce), které způsobí uvolnění bolesti. V případě potřeby dojde k nasazení antibiotik. Odebraná tekutina je odeslána k rozboru, kde zjišťují její složení. Zjišťuje se přítomnost: artritidy, infekce, zánětu...

V případě autoimunitního onemocnění se používají kortikosteroidy (protizánětlivé léky).

V případě nadměrného zatížení (nejčastěji osteoartritidě), úrazu musí být koleno v klidu, dokud nedojde k odeznění zánětu. Poté se přechází na rehabilitační cvičení.

V případě vážného úrazu může být třeba provést chirurgický zákrok.

Koleno je potřeba chladit, držet v klidu a optimálně vyzvednout do výše. **Pokud se postižený kloub neléčí, může voda změnit svůj charakter a dojít k trvalému poškození.**

### Prevence

Jako nejlepší prevence před jakýmkoliv problémy se považuje: **snížit svou váhu a posílit svaly.**

Například na posílení svalů souvisejících s kolenem používám tzv. předkopávání. Sedíte na židli, na noze máte přidělanou gumu, kterou držíte druhou nohou a pomalu nohu v koleně ohýbáte. Cvičení několikrát opakujete. Guma Vám způsobuje dostatečný odpor pro cvičení a posílení svalů. Také doporučuji cyklistiku, plavání...

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 7.4.2015.

URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/co-zpusobuje-vodu-v-koleni>.