

## Jaké cviky vám mohou pomoci při bolesti kolenních kloubů



**Bolest kolenních kloubů** patří k nejčastějším zdravotním problémům, které přivádějí pacienta k odbornému lékaři – ortopedovi. Nemoci kloubů přinášejí různá omezení a bolest, přitom až z 1/5 se jedná o osteoartrózu, u kolen jde dokonce až o 4/5 všech příčin potíží. U osteoartrózy dochází k destrukci chrupavky kloubů a tím i ke změně jejich vlastností, další zajímavé informace se dočtete na magazínu popisujícím různé nemoci.

### Cvičení proti bolesti kolenních kloubů

Pokud máte poškozené nebo **nemocné klouby**, konzultujte tyto cviky proti bolesti nejprve s vaším ošetřujícím lékařem.

#### Cviky na schodech

Pro cvičení je potřeba alespoň několik schodů a také zábradlí, které bude sloužit jako podpěrný bod. Obě chodidla postavíme na jede schod, tedy stojíme snožmo, přičemž paty jsou volně ve vzduchu a přední část chodidla stojí na daném schodu. Cvik proti bolesti kloubů probíhá tak, že paty souběžně mírně spustíme pod úroveň schodu a zase je pomalu vrátíme do výchozí polohy.

Zejména ze začátku se vyhýbáme extrémnímu protahování, aby nedošlo k poškození šlachy nebo svalů a zábradlí je možné využít jako podpěru jednou rukou během cviku, což **zmenší zátěž na kolenní klouby**. Ze začátku opakujeme 5x a postupně můžeme počet opakování o něco navýšit, ale rozhodně to nepřehánějte.

#### Cviky s ručníkem

Pro **cvičení proti bolesti** si připravte větší ručník a podložku na podlahu, abyste neprostydlí. Cvik začíná v lehu na zádech s nohama mírně pokrčenýma, chodidla jsou vedle sebe. Jednu nohu mírně nadzvedneme a podstrčíme pod ní ručník, který držíme z každé strany jednou rukou – ruce jsou pokrčené v loktech a část paží od loktů k ramenům leží volně na zemi podél těla.

S výdechem zvolna protahujeme nohu tak, že vytrčujeme patu směrem ke stropu, ale cvik se ukončí ještě dříve, než dojde k úplnému vypnutí – tedy noha bude mírně pokrčená v koleni. Aby byl cvik efektivní, **měl by být prováděn tak, aby každá noha byla po celou dobu cviku v jedné úrovni s kyčelním kloubem**. Také zde dodržujte rozumný počet opakování.

**Kolenním kloubům** můžete samozřejmě ulehčit i vhodnou stravou a snížením tělesné váhy, pokud trpíte nadváhou. Dále existují různé léky, které vám doporučí lékař a nedávno se objevila tato nová léčba, která vypadá docela nadějně nejenom pro nemoci kloubního systému.

URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/jake-cviky-vam-muzou-pomoci>.