

## Chondropatie - poškození chrupavky



Co znamená slovo chondropatie? K čemu dochází při tomto postižení?

Nejčastěji známá jako **chondropatie pately - poškození chrupavky v oblasti čéšky**.

Tento stav je nejčastější příčinou problémů v přední části kolenního kloubu.

Nejčastěji se **projevuje bolestmi v oblasti čéšky a nečekaným podlomením kolene**. Velké množství lidí tento problém trápí, aniž si to uvědomují. Stačí několika hodinová procházka v lese a cítíte nepříjemnou bolest v oblasti pod čéškou. Nebo poznáváte ten moment, kdy v leže či v sedě vám nepříjemně tuhne a bolí koleno?

### **Chondropatie vzniká buď:**

1. **genetickými předpoklady** (snížená odolnost kloubů) nebo
2. **trauma - nadměrným přetížením/úrazem kloubu**. Například: Při přímém nárazu na patelu (chéšku), kde dojde k poškození chrupavky.

V postiženém místě dochází k patologickým změnám v hluboké vrstvě chrupavky. Pokud se kloub nadále namáhá, tak deformace dále postupuje.

Míra poškození se dělí na 5 stupňů. Kdy nejvyšší stupeň znamená poškození chrupavky až na kost.

### **Kdo bývá nejčastěji postižen?**

Chondropatie trápí nejčastěji lidi trpící nadváhou a aktivní sportovce ve věku kolem 17 až 30 let.

## **Léčba chondropatie**

**Léčba chondropatie** je poměrně obtížná. Nejčastěji se provádí **ultrazvuková či magnetická rehabilitace** a **aplikace injekcí s kloubní výživou**. V případě velkého poškození chrupavky dochází k náhradě kloubních ploch či celého kloubního kloubu. Předcházet dalšímu poškození lze za pomoci rehabilitace - **posilování stehenního svalu**. Ideální sport je plavání, jízda na kole (relaxační).

Velmi podstatným faktorem je **snížení (optimalizace) tělesné hmotnosti**. Vyhnout se činnostem, při kterých se nadměrně zatěžují kolena (běh po tvrdém povrchu, nošení těžkých břemen, klečení). Doporučuji nosit kvalitní obuv s odpruženou podrážkou.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 27.10.2015.

URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/chondropatie-poskozeni-chrupavky>.