# Bolí vás v zimě klouby? Prozradíme proč tomu tak je a jak nad bolestí vyzrát

Pro osoby, které trpí artrózou nebo jsou náchylní na bolest kloubů, je zima poměrně krizovým obdobím. Bolest je intenzivnější, což se projevuje na celkové náladě. Existují však metody, které dokážou bolest zmírnit a naplnit vás i během chmurných zimních dní radostí ze života.

## Zdraví kloubů ovlivňuje stav chrupavek

Chrupavka je z velké části tvořena kolagenem, což je základní bílkovina pojivových tkání. **Kolagen** tedy na kloubu tvoří pružný obal, který jej chrání, zmírňuje otřesy a umožňuje mu bezbolestný pohyb.

Kolagenu je v lidském těle celkem 27 rozdílných druhů. Nativní kolagen, tedy kolagen typu I, se nejvíce objevuje ve šlachách, kůži nebo kostech. Hydrolyzovaný kolagen, označovaný jako kolagen typu II je zejména uvnitř chrupavky. Je běžnou součástí stravy, najdete jej například v želatině.

Kolagen si naše tělo dokáže vytvářet samo, ale s přibývajícím věkem tato schopnost klesá. Jeho nedostatek pak pocítíme především na kloubech, jelikož chrupavka začne postupně ztrácet pevnost a pružnost.

Příčinou bolestí kloubů může kromě nedostatku kolagenu být:

● **Artróza** – říkají se jí také osteoartróza. Jedná se o nezánětlivé onemocnění kloubů, pro které je charakteristická destrukce kloubní chrupavky. Příčina artrózy, lidově řečeno revmatu, není známá. Zpravidla může být důsledkem přetěžování kloubů, prodělaného kloubního onemocnění, vrozené vady nebo genetické dispozice a dalších. Nejčastěji se projevuje bolestí v kyčelním kloubu.

● **Špatné držení těla** – opakovaně děláte takové pohyby, které klouby poškozují.

● **Nadváha nebo obezita** – nadměrně zatěžuje klouby, které se rychleji opotřebovávají. Nejvíce náchylná jsou kolena a další klouby v noze.

● **Nedostatek vápníku a vitamínu C**.

## Proč je bolest kloubů v zimě větší

Větší bolestí kloubů**v zimě trpí především osoby s revmatoidní artritidou**, která postihuje nejen klouby samotné, ale také šlachy a svaly kolem. To, proč ke zvýšení bolesti dochází především při snížení venkovní teploty, nedokážou lékaři s jistotou říct.

Existuje několik teorií, které dokážou zvýšenou bolest kloubů poměrně věrohodně vysvětlit.

● Na vině **může být chlad**, který přispívá ke zvýšení citlivosti nervových vláken nacházejících se v kloubním pouzdře. Kvůli změně atmosférického tlaku se tato vlákna napínají, což vede k bolesti.

● Přes zimu lidé **více jí a méně cvičí**. Kvůli tomu přibývají na váze, což vede k nadměrné zátěži kloubů. Mezi nejohroženější klouby patří páteř, kolena i další klouby na nohách, které musí nadváhu nést. Je na ně tedy vytvářen nejvyšší tlak.

● **Kloubní chrupavky výživu čerpají** z takzvané synoviální tekutiny, která je omývá. Pokud se málo hýbeme, klouby jsou méně omývány a nedostávají tolik výživy, kolik by potřebovaly. Zejména u

revmatoidní artritidy jsou pohyb a cvičení důležité proto, aby se předešlo zatuhnutí kloubů a podporovalo se omývání chrupavky.

Kromě toho hraje **důležitou roli také psychika**. Se zimním obdobím se pojí nedostatek slunečních paprsků, který tělu dodává prospěšný vitamín D. Vitamín D působí na správný vývoj zubů a kostí a jeho absence může vést k bolesti svalů, kloubů a svalové ochablosti. Kromě toho v zimě vstáváme do tmy a dny jsou celkově pochmurnější. Škaredé počasí negativně působí na naši náladu, a tak může být bolest kloubů vnímána citelněji.

## Jak bolest zmírnit nebo jí zcela předejít

V rámci prevence odborníci radí dodržovat zdravý životní styl. Jak na to:

● pravidelně cvičte,

● vybírejte si vhodnou, ideálně zdravotní obuv,

● myslete na správné držení těla,

● jezte vyváženou stravu,

● udržujte si optimální hmotnost, vyhněte se nadváze,

● kontrolujte přísun vitamínů A, C, D, E, které ovlivňují dobrý stav kostí, dobrým pomocníkem mohou být speciální přípravky na klouby.

**Vyhnout byste se měli náročnému cvičení**, při kterém klouby zbytečně zatěžujete. Jedná se zpravidla o posilování se zátěží, ale také s vlastní vahou. Vyhněte se i sportům, kvůli kterým může dojít k úrazům, jež by mohly urychlit nástup osteoartrózy. Sporty si vybírejte přiměřeně svému věku. Ideálními činnostmi pro všechny generace je například nordic walking nebo plavání.

Vybírejte si sporty přiměřeně svému věku.

## Regenerace kloubů

Od bolesti vám nejen v zimě může pomoci:

- jóga a cviky na protahování,
- vodní sporty, při kterých se klouby zbytečně nezatěžují,
- relaxace a odpočinek,
- teplo, pro prohřátí kloubů můžete vyzkoušet nahřívací polštářky, náplasti nebo horkou koupel,
- přípravky na klouby s obsahem kolagenu,
- správné oblečení, které především v zimě ochrání vaše klouby od prochladnutí. Ideální je vrstvení oblečení. První vrstva je funkční a odvádí pot, druhou vrstvu tvoří svetr nebo mikina a třetí kabát nebo zimní bunda.

**Zázvorový obklad**

Ze zázvoru můžete uvařit nejen čaj, ale také jej využít i zevně. Gingerol, který zázvor obsahuje, má silné protizánětlivé účinky, jež blahodárně působí na klouby.

- 2 centimetry kořene nastrouhejte najemno,
- kousky zabalte do gázy,
- gázu přiložte na bolavé místo a převažte šátkem nebo obinadlem, aby gáza neklouzala,
- zábal nechte působit celou noc a opakujte jej, dokud se bolest nezmírní nebo neodezní.

**Citron a olivový olej**

Kyselina citrónová dokáže rozpouštět krystaly kyseliny močové, která způsobuje bodavou bolest v kloubu.

- Z citronu nařežte plátky a zabalte je do kousku gázy,
- gázu svažte do kompaktního tvaru a ponořte do olivového oleje,
- obvaz přiložte na bolestivé místo a nechte asi 10 minut působit,
- obklad měňte 2x denně.

**Cviky pro uvolnění kloubů**

Cvičení na klouby má spíše protahovací a mírně posilovací charakter. Při cvičení by mělo docházet jen k příjemným pocitům.  S cvičením přestaňte, pokud vám způsobuje nepřekonatelnou bolest. Bolest lehčího charakteru není na škodu.

- Sedněte si do tureckého sedu, chodidla spojte proti sobě, lokty opřete o kolena a držte vzpřímená záda. Lokty tlačte kolena k podložce, ale hlídejte si záda, sed musí být vzpřímený. V poloze vydržte 15 vteřin, poté 30 vteřin odpočívejte. Cvik provádějte 5x za sebou.
- Lehněte si na záda a připražte ruce k tělu. Dolní končetiny jsou rovně položené. Propněte špičky, s nádechem vzpažte a s výdechem připažte. Po připažení uvolněte špičky. Cvik opakujte 5x.

Kromě těchto metod můžete vyzkoušet ještě masáž bolavých kloubů speciálními mastmi, jízdu na kole nebo rotopedu, chůzi s holemi nebo sezení a pohyb na gymnastickém míči.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 29.1.2020.
URL článku:
*http://okloubech.cz/uvod/boli-vas-v-zime-klouby-prozradime-proc-tomu-tak-je-a-jak-nad-bolesti-vyzrat*.