**Na bolavé klouby v zimě pomůže pohyb. Největší chybou je odpočinek!**

**PRAHA, 22. ZÁŘÍ 2021 – Ročně fyzioterapeuti ošetří kolem 1,5 milionu Čechů s bolestmi kostí a kloubů. Problémy se u většiny zvyšují s nástupem chladného počasí. Současná medicína dokáže odhalit artrózu, artritidu, revma nebo osteoporózu v brzkém stádiu a zamezit jejich rozvoji. Neléčená onemocnění mohou do několika let vyústit v trvalou invaliditu.**

Riziko onemocnění kostí a kloubů roste společně s věkem. „První signály lidé většinou přehlížejí v domnění, že jde o nepříjemné projevy stárnutí. Do ordinací přicházejí až mnohem později, s limitující bolestí. Včasný záchyt nemoci je přitom zásadní pro její zastavení. Moderní léčba kosterních a kloubních onemocnění se v poslední dekádě velmi rozvinula, pokročila technologie pro diagnostiku artrózy, osteoporózy, ortopedi běžně aplikují pacientům do kloubů kolagenové injekce, krevní plazmu, injekce kyseliny hyaluronové a další. Vyšly studie prokazující pozitivní efekt fokusované rázové vlny v léčbě kostních a kloubních onemocnění nebo nehojících se zlomenin. Rozšířila se nabídka kloubních preparátů zpomalujících destrukci kloubních chrupavek,“ vyjmenovala hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Pravděpodobnost vzniku onemocnění kostí a kloubů zvyšuje genetika, ale i tu může zvrátit zdravý životní styl s pestrou stravou a každodenním pohybem. „Lidé s dědičným onemocněním kloubů, po úrazech nebo vrcholoví sportovci se stále více zajímají, edukují se o možnostech léčby a jsou ochotni vyzkoušet různé metody a investovat do svého zdraví, aby zůstali co nejdéle aktivní. Pokud užívají kloubní preparáty, dochází k nástupu onemocnění později. Další velkou skupinou pacientů jsou však ti, kteří se k onemocnění sami ‚dopracovali‘ – mají nadváhu, trvale se stravují průmyslově vyráběnými jídly s vysokým obsahem soli, cukrů, přijímají nadměrné množství masa, alkoholu a naopak málo zeleniny a kvalitních bílkovin, často mají sedavé zaměstnání a jejich fyzická aktivita je minimální,“ popsala fyzioterapeutka.

Podle statistik Státního zdravotního ústavu je artrózou celoživotně zasaženo 11,5 procenta obyvatel mezi 25 až 64 lety. S revmatoidní artritidou žije necelých pět procent dospělých Čechů. Osteoporózu – řídnutí kostí má každá třetí žena a pátý muž nad 50 let. Na důležitost prevence upozorňuje každý rok Světový týden onemocnění kostí a kloubů, který začíná 12. října. „Nejlepší prevencí, jak předcházet bolestem kloubů, je udržovat optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbat a zdravě jíst, převážně stravu rostlinného původu. Případné potíže je ideální konzultovat hned s fyzioterapeutem, který má zkušenosti v diagnostice pohybových poruch a hledá příčinu bolesti a její řešení. Mimo to doporučí režimová opatření, změny v zarytých stereotypech, naučí konkrétní cviky a poradí vhodné pohybové aktivity,“ uvedla Iva Bílková.

Nemoci postihují nejvíce klouby dolních končetin, zejména kolenní a kyčelní klouby, ale v chladném počasí se obvykle přidávají také bolesti drobných kloubů ruky. „Pacienti s revmatoidní artritidou reagují na změny počasí a teplot nejsilněji. Nižší teplota výrazně ovlivňuje citlivost nervových zakončení, která se nachází v kloubním pouzdru, a zhoršuje tak pocity bolesti. Vliv má také nižší atmosférický tlak, který působí na otok a tím i zvýšenou citlivost kloubu. Pokud se bolest v zimě zhoršuje, nejhorší, co může člověk udělat, je vzdát se pohybu a jen odpočívat! Nemůže-li přes bolest dolních končetin na procházky, je dobré začít s cviky v odlehčení, to znamená například jízdu na rotopedu, cviky vleže na zádech či vsedě a ideální je také cvičení v bazénu či plavání. Důležité je zachovat rozsah pohybu v kloubu a zaměřit se na nácvik mobility, s tím je spojeno i snížení bolestivosti,“ doporučila Iva Bílková.

Bolesti kloubů mohou mít spojitost s potížemi, které se týkají onemocnění vnitřních orgánů. Jakékoli signály se proto nevyplatí podceňovat. „Problém útrob se může reflexně projevit jako bolest příslušného kloubu. Například bolest v levém rameni může být projevem poškození žaludku, plic, srdce (ICHS, tumor), pankreatu, reflux jícnu. Bolesti pravého ramene mohou být reflexním projevem poruchy jater, žlučníku či duodenálního vředu. Do kyčelních kloubů se mohou promítat gynekologické afekce, močopohlavní infekty či poruchy metabolické. Proto v případě, že nezabírá rehabilitace ani dodržování režimových opatření, je potřeba provést další vyšetření, která by mohla objasnit závažnější příčiny bolestí kloubů,“ dodala fyzioterapeutka.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Ve stejném roce obsloužila v pražském centru přes 6000 návštěv. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.