**FYZIOporadna: ohnete palec až k zápěstí? Hypermobilita ohrožuje téměř třetinu lidí**

**PRAHA, 14. LISTOPADU 2023 –** **Závratná ohebnost budí obdiv, z pohledu zdraví ale není o co stát. Hypermobilita přináší vyšší riziko zranění a volnější klouby i vazy negativně ovlivňují další tělesné systémy. Jak potíže spojené s hypermobilitou rozeznat a na co si dát pozor, aby se dál neprohlubovaly?**

Hypermobilita je stav, kdy se klouby ohýbají víc, než je typické. Může být lokální nebo postihovat celé tělo a kromě enormní kloubní pohyblivosti se vyznačuje zvýšenou volností vaziva, které je tak méně odolné proti tahu a náchylné k úrazům. Aby člověk zjistil, zda je hypermobilní, slouží kromě vlastního pozorování jednoduché testy. „Orientační vyšetření na hypermobilitu zvládne doma i laik, skládá se z pěti pozic. První je maximální předklon s nataženýma nohama – při optimální pohyblivosti by se měly špičky prstů dotknout podlahy, hypermobilní člověk položí na zem bez problému celé dlaně. Dalšími ukazateli jsou propnutí kolenních a loketních kloubů do minusového postavení, ohnutí palce ruky až k zápěstí (za pomoci druhé ruky), vytočení malíčku směrem ke hřbetu ruky o 90 a více stupňů nebo tzv. příznak šály – když si obejmete šíji paží (jakoby do ‚kravaty‘) a dosáhnete špičkami prstů na trny krční páteře, je to v normě, o hypermobilitu se jedná tehdy, pokud prsty přesáhnou střed zad o délku celé dlaně,“ popsala hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková tzv. Beightonovo skóre na odhalení hypermobility.

Jak uvádí na svém webu Hypermobility Syndromes Association, týká se rozvolnění kloubů a vazů 30 procent světové populace. Její příznaky se mění s věkem, na základě životního stylu nebo vlivem hormonů například v těhotenství, kdy se ženské tělo připravuje na porod. S mírnými až velmi těžkými symptomy, které způsobují invaliditu, se potýká 10 procent pacientů. „Důvod vzniku hypermobility není zcela jasný. Předpokládá se však geneticky daná dispozice. Mohou to být specifické dědičné poruchy pojivové tkáně, tvar kloubů, volnější vazy nebo špatný svalový tonus. Pokud tedy rodič trpí hypermobilitou, dá se onemocnění zjistit už u malého kojence. Vliv má také hormonální dispozice, kdy zasaženy jsou víc ženy a děti než muži. A dále nevhodná sportovní zátěž, která způsobuje získanou vazivovou nedostatečnost kloubů a nitrosvalového podpůrného aparátu, například intenzivní dlouhodobé protahování u gymnastů,“ uvedla fyzioterapeutka.

Častými pacienty bývají také vyznavači jógy, tanečníci nebo hudebníci. Většina lidí o své hypermobilitě ani neví, nemá žádné výrazné příznaky (tzv. asymptomatická hypermobilita) nebo si varovné signály s onemocněním nespojuje. „Příznaky se u různých lidí velmi liší a také se mění v průběhu času. Je běžné, že tělo, které celý život vše zvládalo, se náhle přepne do stavu, že ‚už nemůže‘. U hypermobilních jedinců bývá spouštěčem například úraz, nemoc (i covid-19), přemíra stresu nebo změn v úrovni aktivit doma či v zaměstnání. Pak se objeví potíže jako akutní a chronické bolesti pohybového aparátu, únava, nestabilita kloubů, častá vykloubení, podvrknutí, menší i větší zranění ve stejných oblastech pojivové tkáně, problémy se zažíváním, s močovým měchýřem, křehká kůže a snadná tvorba modřin,“ vyjmenovala Iva Bílková.

Hypermobilitu nelze vyléčit, ale existuje řada metod a doporučení, které řeší její negativní projevy.

**1. PRAVIDELNÝ POHYB**

Zejména posilování svalů ve správném funkčním souladu pomáhá udržovat kloub ve správné poloze. Zlepšuje prokrvení svalů a pohyb nitrokloubní tekutiny, což zlepšuje dodávku živin i odvádění odpadních látek při látkové výměně. Má-li být cvičení účinné, musí být pravidelné a dlouhodobé. „Často již samotné sdělení a pochopení problému může znamenat počátek léčby. Hypermobilní lidé nutně potřebují posilovat svalstvo v okolí páteře a přilehlých svalů trupu a břicha (tzv. svalový korzet) stabilizačními cviky. Měli by se snažit minimalizovat statickou zátěž a jako doplněk stravy lze užívat farmaceuty doporučované preparáty na kloubní výživu, v akutních případech léky proti bolesti,“ poukázala Iva Bílková.

**2. DŮSLEDNÉ PROTAHOVÁNÍ**

Před zátěží je velmi důležité se postupně rozehřát a po zátěži protáhnout. „Tvrzení, že hypermobilní jedinec se nesmí protahovat, je už přežitým mýtem. Protahování je potřeba, avšak je nutné znát míru a správný způsob – tedy nevytahovat se ‚z kloubu‘ a udržet při protahování klouby v centrovaném postavení (hlavice kloubu v dobrém kontaktu s jamkou kloubu). Správné protahování i cviky je možné natrénovat s fyzioterapeutem,“ upozornila Iva Bílková.

**3. CO NEJMÉNĚ SEZENÍ A STÁNÍ**

Hypermobilní lidé obvykle těžko snášejí dlouhodobé stání nebo sezení ve strnulé poloze. Proto je dobré dělat si v práci krátké přestávky na protažení celého těla. Školní děti by měly mít aktivní pohyb alespoň o přestávkách. „Je-li dlouhé sezení nevyhnutelné, pořiďte si na židli labilní podložku (velký míč, nafukovací podsedák), která bude nutit svaly k neustálé aktivitě. Kromě správného sedu je vhodný nácvik správného držení těla ve stoji, správného zvedání břemen či nošení tašek. Pokud musíte zvedat těžší břemena, je nejvýhodnější zeširoka se rozkročit, předmět uchopit v dřepu a zvedat ho co nejblíže u těla. Záda by měla být po celou dobu napřímená. U činností prováděných v mírném předklonu je dobré nakročit jednou nohou dopředu nebo na mírný stupínek,“ radí fyzioterapeutka.

**4. VHODNÁ MATRACE I OBUV**

Vysoké podpatky jsou při hypermobilitě zapovězeny stejně jako příliš měkké matrace na spaní. „Zdravý odpočinek tělu poskytne ideálně středně tvrdá zónová pěnová matrace. Při spaní je pro hypermobilní osoby nevhodná poloha na břiše a polštář by měl vždy udržovat hlavu v prodloužení osy páteře,“ dodala Iva Bílková.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** **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 a koncept masáží FYZIOpress, která kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. 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. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již více než 30 tisícům klientů. 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.