**MUDr. Michaela Tomanová radí, jak si nejlépe poradit s častou bolestí kloubů**

Bolest kloubů může mít různé příčiny. Může se jednat například o artrózu, revmatoidní artritidu, dnu, infekční zánět nebo poranění či přetížení měkkých tkání jako jsou vazy a šlachy. Všechny tyto příčiny mají také různé příznaky, podle kterých lékař určí, o jaké onemocnění se jedná a jak jej léčit. MUDr. Michaela Tomanová, primářka rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí, se vyjadřuje k nejčastějším dotazům k problematice bolesti kloubů.

Bolest kloubů bychom neměli podceňovat a při častých nebo trvalejších obtížích se vždy poradit s lékařem. Například artróza a artritida mohou mít stejné projevy, jako je bolest, ztuhlost kloubu, otok apod., ale jedná se o rozdílná onemocnění, jejichž příčina je různá. Zatímco artritida je prvotně zánětlivé onemocnění, kdy dochází k zánětu v oblasti kloubů a k jejich degeneraci, artróza je degenerativní onemocnění, u kterého dochází k úbytku chrupavky v důsledku jejího opotřebení. Při zánětu kloubu způsobeném bakteriální infekcí je kloub oteklý, zčervená a může se objevit zvýšená teplota či horečka.

**Vhodná prevence**

Jako prevence je vhodný pravidelný pohyb, který zatíží, ale nepřetíží tělo, například dvacetiminutové procházky*.* Vyplatí se také úprava jídelníčku, která pomůže i k případnému snížení nadváhy. Pomoci nám mohou i přípravky obsahující látky jako například glukosamin sulfát, chondroitin sulfát nebo kyselinu hyaluronovou, které pomáhají posílit kloubní chrupavku a zvýšit její pružnost. Škodlivé je kouření a nadměrné pití alkoholu. Při léčbě bolestí kloubů je nutné přistoupit ke změně životního stylu, zvolit vhodnou rehabilitaci, případně i farmakologickou léčbu.

„U velké části onemocnění kloubů je vhodná cílená rehabilitace. Po vyšetření lékař každému pacientovi individuálně stanoví léčebný rehabilitační plán. I pokud mají pacienti omezenou hybnost, například kvůli bolesti nebo svému onemocnění, mají nařízený pooperační nebo poúrazový klid, je možné provádět terapii a cvičení. Například se speciální rehabilitační metodou INFINITY v tzv. mikropohybu v rozsahu milimetrů,“ říká MUDr. Michaela Tomanová.

**Co nedělat, když bolí klouby?**

Způsob léčby, který určí lékař, záleží na typu onemocnění a na stupni postižení kloubu. Pokud už vás klouby bolí, je vhodná farmakologická léčba či cílená rehabilitace. V některých případech je dobré dopřát kloubům klid a také, především u velkých kloubů, snížit jejich zátěž. Obecně pak pro velké klouby (kolena, kyčle) není dobrá nadváha nebo dlouhodobá statická zátěž. Celkově je třeba dbát na vhodnou skladbu stravy, životní styl a důsledné léčení případných infekcí, abychom ještě nepřispívali nezvratnému opotřebení. Pokud se jedná o vážný úraz nebo výrazné degenerativní změny kloubu, je nutná operace.

**Pomohou obstřiky?**

„K léčbě pomocí obstřiků lékař většinou přistoupí při větších bolestech a zánětech. Obstřiky mohou obsahovat buď pouze léky na bolest, nebo také kortikoidy, které zmenšují otok, a tím zlepšují i prokrvení a schopnost regenerace kloubu. Po odeznění větších obtíží doporučuji zaměřit se na rehabilitační léčbu či prevenci opětovného vzniku onemocnění. Možné je také do kloubu aplikovat kyselinu hyaluronovou, která má v kloubu lubrikační a ochranný účinek,“ dodává MUDr. Michaela Tomanová.