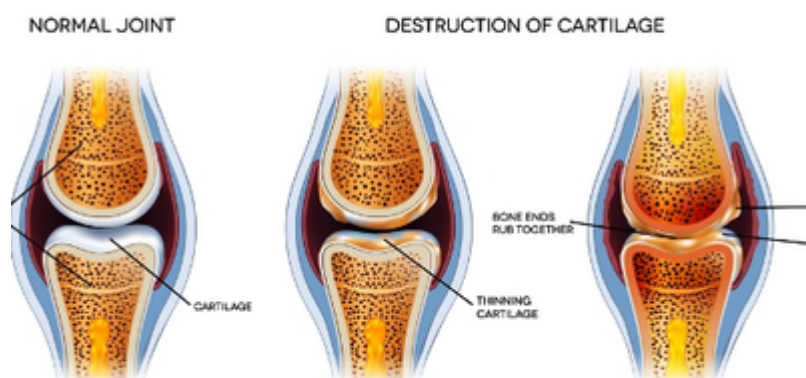


Choroby kĺbov a čo s nimi

07.07.2016 Regenerácia

OSTEOARTHRITIS



Kĺb - spoj dvoch alebo viacerých kostí. Spojenia môžu byť pevné, napríklad spoje kostí lebky, alebo pohyblivé ako kolená, ramená alebo bedrá. Na koncoch kostí (hlaviciach) pohyblivých kĺbov sa nachádza hyalínna chrupavka. Zdravá chrupavka umožňuje presun a klzanie kostí cez seba. Tiež chráni kosti tým, že im bráni v trení o seba.

Zdravé kĺby vám umožňujú behať, skákať, športovať a robiť veci ktoré vás bavia. Fyzická aktivita, vyvážená strava, predchádzanie zraneniam a dostatočný odpočinok vám zaistí skvelé zdravie a udrží zdravé aj vaše kĺby.

Čo sa môže pokaziť?

Artritída (z gr. zápal kĺbov), je skupina diagnóz, pri ktorých dochádza k zápalovému poškodeniu kĺbov. Existuje niekoľko foriem artritídy. Aj keď postihuje väčšinou starších ľudí, nevyhýba sa ani mladším ročníkom.

Artróza (osteoartróza) je degeneratívne nezápalové kĺbové ochorenie, ide o najčastejšie ochorenie kĺbov. Pri artróze dochádza k degenerácii kĺbovej chrupky. Pri poškodení sa chrupka stáva hrubou, stráca svoju elasticitu, obmedzuje pohyb kĺbov. Strata chrupky spôsobuje zvýšenie tlaku na konci kostí, kosti prichádzajú do priameho kontaktu, čo spôsobuje bolesť, zmenšenú pohyblivosť, ochabnutosť svalov a sťaženú chôdzu.

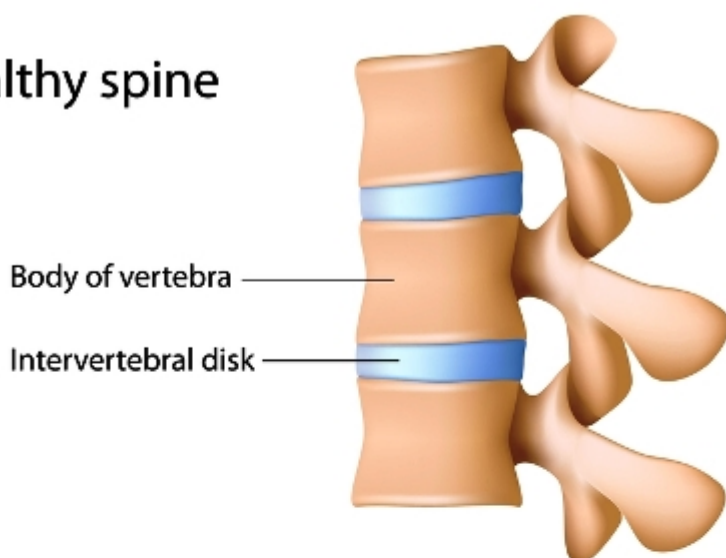
Reumatoidná artritída je najčastejšou zápalovou reumatickou chorobou. Je to chronická choroba, ktorá sa prejavuje zápalom kĺbov a často aj postihnutím iných orgánov. Ide o autoimunitné ochorenie, pri ktorom imunitný systém napáda vlastné tkanivá kĺbov. To má za následok bolesť, opuchy, stuhnutosť a stratu funkcie kĺbov. Ľudia postihnutí ochorením sa cítia unavení a chorí, častá je aj zvýšená teplota. Dochádza k trvalému poškodeniu kĺbov.

Dna je forma artritídy spôsobená nahromadením kryštálov kyseliny močovej v kĺboch. Po prepuknutí obyčajne zaútočí na kĺb palca na nohe, no môže napadnúť aj ďalšie kĺby. Začína sa silnou pulzujúcou bolesťou, často prichádzajúcou v noci. Postihnutý kĺb opuchne a veľmi citlivo reaguje na dotyk.

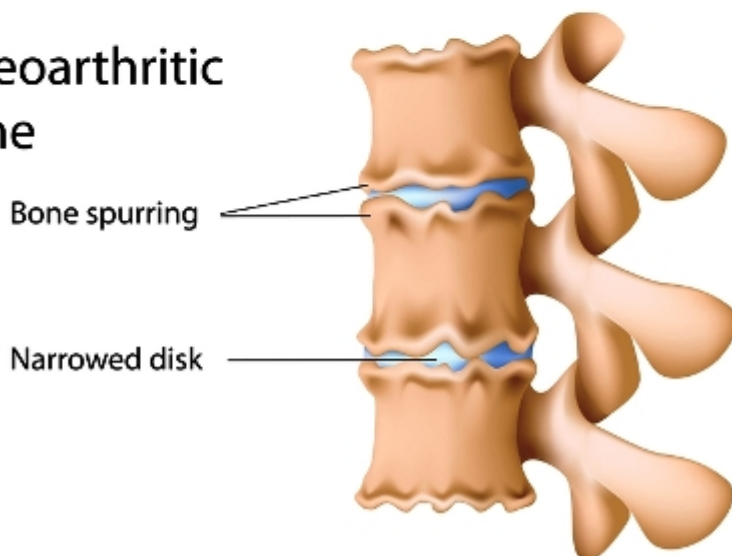
Juvenilná artritída je termín často používaný na opis artritídy u detí. U detí sa môžu vyvinúť takmer všetky typy artritídy, ktoré ovplyvňujú dospelých, ale najbežnejší typ, ktorý postihuje deti je juvenilná idiopatická artritída

Iné formy artritídy môžu byť spojené s chorobami, ako je lupus , fibromyalgia , psoriáza, alebo niektoré iné infekcie. Okrem toho iné choroby môžu mať vplyv na kosti alebo svaly okolo kĺbu, čo spôsobuje problémy v tomto kĺbe.

Healthy spine



Osteoarthritic spine



Čo môžem urobiť pre zdravie svojich kĺbov?

Fyzická aktivita

Byť fyzicky aktívny je jednou z najdôležitejších vecí ktorú môžete urobiť pre zdravie svojich kĺbov. Pravidelná aktivita pomáha udržiavať svaly okolo kĺbov silné aby kĺby pracovali ako majú. Dokonca aj ľudia, ktorí už majú artritídu môžu ťažiť z pravidelnej fyzickej aktivity, ktorá pomáha udržať dobre fungujúce kĺby. Deti a mládež potrebujú 60 minút a viac fyzickej aktivity každý deň. Pri cvičení alebo športovaní používajte správne ochranné prostriedky, aby nedošlo k poraneniu kĺbov. Nezabudnite, že zranenie kolena v rannom detstve môže viesť k vzniku osteoartrózy v neskoršom veku, chrániče a vhodná obuv pri športe u detí by mali byť samozrejmosťou. Pred cvičením je dôležité sa zahriať a pretiahnuť. Poradte sa so svojím terapeutom o vhodnosti zvolenej aktivity.

Strava

Fyzická aktivita, spolu s vyváženou stravou, vám pomôže udržiavať správnu hmotnosť. Udržiavanie normálnej váhy nepreťažuje vaše kĺby, hlavne kolená, bedrá a členky. Tým sa znižuje opotrebenie, ktoré môže neskôr viesť k artritíde. Žiadna špecifická diéta nebola určená na prevenciu alebo liečbu artritídy. Avšak vyvážená strava pomáha udržiavať zdravú hmotnosť a poskytuje telu celý rad živín.

Výživové doplnky

Veľa ľudí sa spolieha a dôveruje potravinovým doplnkom s obsahom glukosamínu a chondroitínu. Súčasný výskum ukazuje že tieto doplnky neprinášajú veľa úžitku ľuďom postihnutým osteoartrózou. U niektorých jedincov môžu znížiť prejavy ochorenia, ale nie u všetkých. Neexistuje žiadny dôkaz, že môžu zabrániť akejkoľvek forme artritídy.

Slovník

Artritída - termín používaný na nejakú poruchou, ktorá postihuje kĺby.

Autoimunitné ochorenia - ochorenie, pri ktorom imunitný systém napáda zdravé časti tela

Chrupavky - pevné klzké tkanivo, ktoré pokrýva konce kostí, kde sa stretávajú a tvoria spoj. Tiež dávajú tvar a podporu iným častiam tela, ako sú vaše uši, nos a priedušnice

Fibromyalgia - ochorenie, ktoré spôsobuje únavu a "bolestivé miesta" na tele. Bolesti hlavy, poruchy spánku a problémy s myslením a pamäťou

Glukosamín a chondroitín sulfát - prírodné látky nájdené v okolí buniek chrupavky. Niektorí ľudia berú tieto doplnky stravy na úľavu od bolesti pri osteoartróze. Na zistenie účinkov je potrebný ďalší výskum

Dna - forma artritídy, ktorá je spôsobená usadzovaním kryštálov kyseliny močovej v kĺboch, najčastejšie na palci

Idiopatický - neznámych príčin

Kĺb - spoj dvoch a viac kostí

Lupus - autoimunitné ochorenie, ktoré môže spôsobovať bolesti kĺbov a svalov, horúčku, extrémnu únavu, vyrážky a citlivosť na slnko

Artróza - najbežnejší typ artritídy

Psoriáza - kožné ochorenie, ktoré spôsobuje svrbivé alebo bolestivé škvrny, sčervenanie kože so striebřistými šupinami. Niektorí ľudia so psoriázou dostanú formu artritídy tkzv. psoriatickú artritídu

Reumatoidná artritída - autoimunitné ochorenie, pri ktorom imunitný systém napáda tkanivá kĺbov

Kyselina močová - Odpadový produkt, ktorý je normálne odstránený z tela v moči, ale pri zvýšení kryštalizuje v kĺboch a spôsobuje dnu.

Mohlo by Vás zaujímať:

[**MÁTE ZDRAVÉ KOSTI?
AKO NA BOLESTIVÉ KĹBY**](#)

Ak sa Vám článok páčil, zdieľajte ho s priateľmi. 

[**ZDROJ**](#)



O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk.

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.