

JEDNOTLIVÉ STUPNĚ ARTRÓZY A JEJICH LÉČBA

MUDr. Filip Hebelka, ortoped
Ortopedicko-traumatologické oddělení
Nemocnice Příbram

Artróza – pouhé slovo, které však po vyřčení z úst lékaře mnohé vyděsí. Je ovšem otázkou, zda jsou obavy na místě. Co je to artróza? V lékařském výkladovém slovníku se uvádí, že se jedná o nezánettlivé degenerativní onemocnění kloubu vedoucí k omezení pohybu kloubu a jeho poškození. Vlastně se jedná o opotřebením kloubu z množství pohybů, které daný kloub za dobu života vykoná, a v rychlosti jeho postupného ničení nám mohou negativně napomoci za život získané faktory, mezi které patří zejména úrazy kloubů (poškozením kloubní chrupavky, nestability kloubů, zlomeniny s rozvojem zhoršeného prokrvení chrupavky), revmatická onemocnění, metabolická onemocnění (dna, porfyrie, ochronosa), špatná či nedostatečná strava, anebo pravidelné a nevhodné přetěžování sportem či prací, a v neposlední řadě má svůj podíl i nadváha a obezita.

Lékař nám současně s diagnózou sdělí i stupeň artritického poškození našeho kloubu a zde je ten mezník, kdy se obávat, kdy zbystrit, a kdy ještě můžeme v klidu dále žít stejným životem s pouhým respektováním určitých pravidel. Klasifikace kloubní artrózy vychází z rentgenového snímku. Obecně zažitou a používanou je Kellgren-Lawrencova klasifikace, jež používá stupnici od 1 do 4.

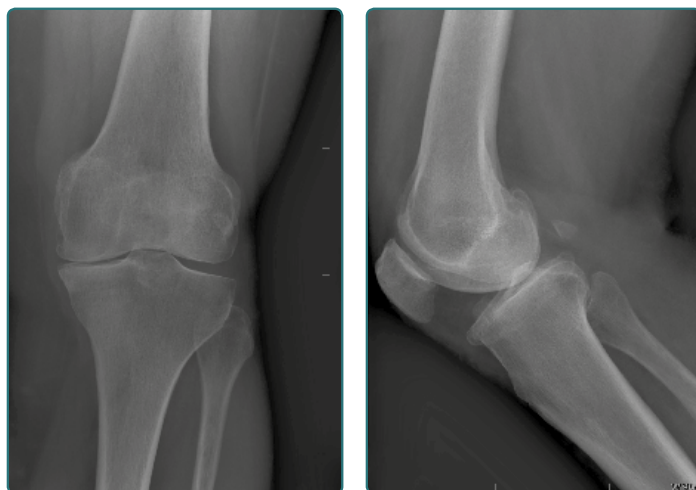
Stupeň 1 je charakterizován lehkým zúžením kloubní štěrbinou, tvorbou drobných okrajových osteofytů (osteofyt je kostěný výrůstek vzniklý poškozením kloubu a jedná se obranný mechanismus těla, kdy se kloub snaží zvětšit svůj povrch k rozložení na něj vytvářeného tlaku), počínající subchondrální sklerózou (zahuštění architektury kosti pod chrupavkou, na RTG snímku patrné jako více svítící bílé linie).

RTG snímek 1. stupně artrózy kolenního kloubu



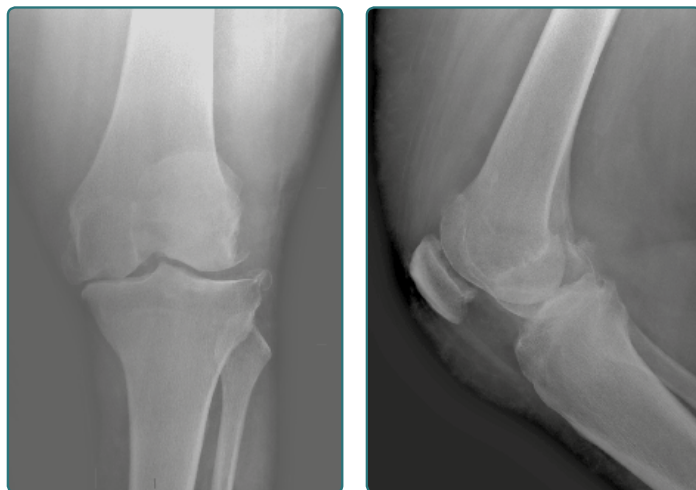
Stupeň 2 je vyjádřen zřetelně zúženou kloubní štěrbinou, patrné jsou jednoznačné mnohočetné osteofyty, subchondrální skleróza je výrazná a jsou již patrné nerovnosti kloubního povrchu.

RTG snímek 2. stupně artrózy kolenního kloubu



Při stupni 3 je kloubní štěrbinou výrazně zúžená, osteofyty jsou mohutné a mnohočetné, povrch kloubu je nerovný, rozvoj subchondrálních cyst (dutinky v kosti, patrné jako černé bublinky, které vznikají odumřením kosti či průnikem kloubní tekutiny přes poškozený povrch kloubu do kosti) a počínající deformitou kloubu (změna ušlechtilosti, např. vybočení kolen, zatáčení prstů ruky).

RTG snímek 3. stupně artrózy kolenního kloubu



JEDNOTLIVÉ STUPNĚ ARTRÓZY A JEJICH LÉČBA (pokrač.)

4. stupeň je vyhoceným souhrnem všech předchozích změn, kloubní štěrba je vymizelá, velké osteofyty se sklerózou a cystami subchondrální kosti, pokročilá deformita kloubu až ankylóza kloubu (zánik kloubu se srůstem kostí do jednoho celku).

RTG snímek 4. stupně artrózy drobných kloubů rukou



Jak je patrné z RTG snímků, při artróze se jedná hlavně o výšku a tloušťku vrstvy chrupavčité tkáně. Čím je vrstva tenčí, kloub

je bolestivější a náchylnější k poškození a změně tvaru. Při nižších stupních artrózy (1+2) je velmi důležitá podpora výživy chrupavčité tkáně pomocí doplňků stravy (nejčastěji s obsahem glukosaminu nebo chondroitin sulfátu, kolagenu a dalších látek) a úprava špatných pohybových stereotypů, přetěžování a eventuálně léčba například nestability kloubu (plastika vazů či ortézy). U těžších stupňů (3+4) platí vše již řečené s podporou léčby pomocí protizánětlivých léků NSA (nesteroidní antirevmatika), rehabilitační péče a v případě silné bolesti je nutné přistoupit k náhradě kloubu implantátem či provést dézu (ztužení kloubu). Nelze říci, že se každá artróza 3. či 4. stupně musí operovat, neboť práh bolesti má každý z nás na jiné úrovni a někdo nesnese bolest již při 2. stupni a už tehdy potřebuje náhradu. Závěrem lze říci, že pokud se nám rozvine artróza v některém kloubu těla, můžeme ji bohužel očekávat i v jiných kloubech, které nás zatím nebolí. Proto je vhodné i po náhradě kloubu endoprotézou podpořit péči o naše klouby správnou stravou a zdravým pohybem.

Přeji všem příjemný a nebolestivý pohyb při jakékoliv aktivitě.

MUDr. Filip Hebelka
www.urazyruky.cz



Slovníček pojmů



Ankylóza kloubu označuje stav, kdy kloub zaniká a dochází ke srůstu kostí do jednoho celku. S touto změnou souvisí citelná ztuhlost a ztráta pohyblivosti kloubu.

Artróza označuje nezánnětlivé degenerativní onemocnění kloubu vedoucí k omezení pohybu kloubu a jeho poškození.

Deformita kloubu je chorobná změna tvaru a uspořádání kloubu s odchýlným vzájemným postavením kostí, např. vybočení kolen, zatažení prstů ruky apod.

Degenerativní onemocnění se projevuje rostoucí destrukcí určitých skupin nebo systémů buněk v organismu.

Déza (artrodéza), neboli ztužení kloubu, je chirurgické znehybnění kloubu. Odstraněním kloubních chrupavek dojde ke srůstu kostí. Provádí se u některých těžce poškozených kloubů a při silných bolestech.

Endoprotéza se nazývá protéza, kterou je při chirurgickém zákroku nahrazen kloub nebo jeho část. Příkladem je např.

totální endoprotéza kyčle (TEP), kdy dochází k úplnému nahrazení kyčelního kloubu, tj. hlavice i jamky.

Nesteroidní antirevmatika (NSA) jsou léky proti revmatickým chorobám, které se používají u většiny kloubních onemocnění, a které mají i protibolestivý (analgetický) účinek.

Osteofyt je kostní výrůstek, který vzniká kolem kloubů postižených artrózou, včetně kloubů páteře. Jedná se o obranný mechanismus těla. Kloub se snaží zvětšit svůj povrch a rozložit tak tlak, který je na něj vytvářen nejen při pohybu.

Subchondrální cysty jsou dutinky v kosti, které vznikají odumřením kosti či průnikem kloubní tekutiny přes poškozený povrch kloubu do kosti.

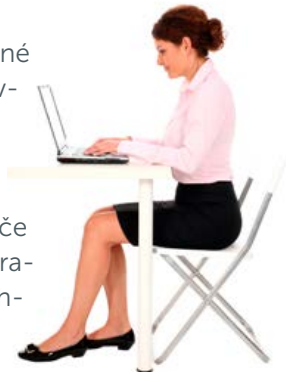
Subchondrální skleróza označuje proces poškození chrupavky v kloubech charakterizovaný zahuštěním architektury kosti pod chrupavkou a snížením kloubní štěrby.

Zdroj: Jednotlivá stádia artrózy a jejich léčba, Hebelka, 2016
Velký lékařský slovník, 10. vyd., Vokurka, Hugo a kol., 2015

Jak správně sedět, stát a chodit?

Sedíte při práci správně?

Abychom seděli u stolu ve správné poloze, je nutné mít stehna vodorovně a chodidla celou plochou opřena o zem nebo podložku. Ideálně by měla být pracovní deska stolu ve výšce loktů. Obrazovku počítače nezapomeňte umístit do výše očí. Pravidelně každou půlhodinu se protáhněte nebo projděte.



Nezapomeňte správně stát!

Bolí Vás často záda i při běžných činnostech jako vaření, čištění zubů apod.? Zřejmě nestojíte správně a předkláníte se. I při mírném předklonu se zátěž soustředí do kříže a z toho poté pramení bolestivé obtíže. Správným postojem je naopak stoj vzpřímený s jednou nohou předsunutou. Stojíte-li déle, můžete nohy střídát.

Nejlepší prevencí je chůze

Je třeba myslet na správnou chůzi, která předchází funkčním poruchám. Při chůzi se uvolňují svaly a obratle. Ideální je volná, pravidelná, pomalejší chůze po měkčím terénu. Doporučuje se správná chůze bez přerušení minimálně 30 minut denně.

Špatná forma chůze vzniká následkem oslabení břišních a hýžďových svalů. Vyklenuté břicho přestane podepírat páteř a zároveň přetíží vzpřimovače trupu na zádech. Dochází k prohnutí bederní páteře dopředu a přetížení meziobratlových plotének.

V případě poruchy postoje při chůzi se nestačí jen naučit „správně“ chodit, ale je třeba vhodným a pravidelným cvičením posílit oslabené partie.



Pozor na tašky a kabelky!

Nevhodné nošení břemene bývá častou příčinou bolestí krční páteře a šíje. Je důležité tašku či kabelku nosit spíše vzadu, jakoby za sebou. Pokuste se ruku s taškou nebo ještě lépe celé rameno posunout dozadu, rameno se tak opře o hrudník a šíje zůstane volná.



Zdroj: Víme si rady aneb jak na bolavá záda, Miltener, 2006

Publikace ke stažení na:
www.mb-ortopedie.cz/publikace

Víte, co je to ...?



Glukosamin sulfát

Glukosamin sulfát je zdrojem **glukosaminu**, který se v těle přirozeně vyskytuje v kloubních chrupavkách a dalších pojivových tkáních. Glukosamin je **výchozí surovinou při syntéze kyseliny hyaluronové obsažené v kloubním mazu a při syntéze proteoglykanů – základních stavebních kamenů chrupavky**. Proteoglykany společně s bílkovinou kolagenem tvoří pevnou a zároveň pružnou hmotu kloubních chrupavek.

Omega-3

Nenasycené omega-3 mastné kyseliny si lidský organismus neumí vyrobit, získává je z potravy nebo z doplňků stravy a jsou pro něj velmi cenné.

Klinická studie* prokázala, že **současné užívání glukosamin sulfátu s omega-3 mastnými kyselinami má velmi příznivý vliv na klouby a jejich funkci**.

Kolagen

Kolagen je bílkovina hojně zastoupená v lidském těle. Tvoří základní stavební hmotu pojivových tkání, tedy kloubních chrupavek, kostí a vazů. Existuje mnoho typů kolagenu, nejdůležitější jsou kolagen typu I, II, III, IV a V. Nejvíce se v těle vyskytuje **kolagen typu I**, který je zastoupen ve **šlachách, vazech, vazivové chrupavce, meniscích, kostech a kůži**. **Kolagen typu II se hojně vyskytuje v kloubních chrupavkách**.

Přírodní rostlinné extrakty

Rostlinné extrakty jsou látky, které se získávají extrakcí částí rostlin v alkoholu nebo jiném extrakčním činidle. Výsledný extrakt se standardizuje na přesný obsah účinných látek a lze jej užívat např. jako součást přírodních doplňků stravy v tobolkách.

V péči o klouby se osvědčil výtažek z indického stromu nazývaného kadidlovník pilovitý, známějšího jako **Boswellia serrata**. Sušená pryskyřice byla již odedávna sbírána a využívána v tradičním léčitelství. **Boswellia serrata podporuje udržení zdravých a pružných kloubů**.

Vitaminy

Mezi nejvýznamnější a nejoblíbenější vitaminy patří **vitamin C**. Je obsažen nejen v citrusových plodech. **Podporuje tvorbu kolagenu pro normální funkci kloubních chrupavek, kostí a kůže a chrání buňky před oxidativním stresem**. Přispívá také k energetickému metabolismu správné funkce imunitního systému.

*Zdroj: Gruenwald J. et al., 2009: Effect of glucosamine sulfate with or without omega-3 fatty acids in patients with osteoarthritis. *Advances in Therapy* 26(9): 858–871.

Zkušenosti zákazníků



Pan Petr, Ústní nad Labem

„V péči o klouby věřím doplňku stravy ProfiChondro OMEGA. Porovnával jsem si na internetu složení mnoha přípravků na klouby a ProfiChondro OMEGA mi vyšel nejlépe právě pro své originální složení a dvoufázové dávkování. Užívám jej na kyčle již necelý rok a jsem s výsledky spokojen. Mohu jen doporučit!“

Pan Karel, Vyškov

„Již dlouho se léčím s obtížemi kolenních kloubů. Před několika lety mi bylo doporučeno užívat navíc doplněk stravy ProfiChondro Omega. Dal jsem na radu a všem, kteří mají stejné problémy s koleny jako já, jej mohu jen doporučit. Také zákaznické centrum funguje perfektně – příjemné jednání a rychlé doručení zboží.“

Paní Magdalena, Dolní Břežany

„Vzhledem k tomu, že jsem po těžkém úrazu levého kolene a v zaměstnání jednostranně zatěžuji páteř, potřebuji se o své klouby a chrupavky starat. Dva roky užívám doplněk stravy ProfiChondro Omega v tobolkách. Dnes je mi mnohem lépe, což mne vede k přesvědčení, že užívám ten nejskvělejší doplněk stravy pro péči o klouby a vřele jej mohu doporučit každému, kdo to má podobně. Děkuji za výrobu a vývoj tohoto doplňku stravy, zkvalitnili a ulehčili jste mi každodenní život.“



Kvíz o ceny

Soutěž o 20 balení doplňku stravy ProfiChondro OMEGA!

Odpovězte na 3 jednoduché otázky (odpovědi a nápovědu naleznete v tomto bulletinu a na www.artrocentrum.cz). Každý měsíc od března do června 2016 ze správných odpovědí vylosujeme **5 výherců**, kteří od nás obdrží **ZDARMA** 1 balení doplňku stravy **ProfiChondro OMEGA** (120+60 tobolek na 2 měsíce) v hodnotě 790 Kč.

1. Kolik dóz s tobolkami obsahuje jedno balení doplňku stravy ProfiChondro OMEGA na dva měsíce?

- 2 dózy (ranní a večerní dávka)
- 1 dóza (s dávkováním po obědě)

2. Jak dlouho je doporučeno užívat doplněk stravy ProfiChondro OMEGA jako dlouhodobou posílenou péči o klouby a chrupavku?

- krátkodobě po dobu 1 týdne
- dlouhodobě bez přerušení 6–12 měsíců (i déle)
- po dobu 1 měsíce a s přestávkami

3. Co je to endoprotéza?

- zubní implantát
- dlaha při zlomenině prstu na ruce
- protéza, kterou je při chirurgickém zákroku nahrazen kloub

Odpovědi prosím sdělte nejpozději do 31. 5. 2016:

- e-mailem na: info@artrocentrum.cz
- telefonicky na zákaznickou linku tel.: 844 111 315 (za cenu Vašeho místního tarifu)
- poštou na adresu:
ArtroCentrum, Drtinova 467/2a, 150 00 Praha 5

Odpovědi zasílejte s Vašimi kontaktními údaji (adresa, e-mail, telefon), jinak nebudete moci být zařazeni do slosování.

Ceny do soutěže věnovala společnost PRAGOMED, s.r.o., výrobce doplňku stravy **ProfiChondro OMEGA** a dalších originálních produktů vyvinutých ve spolupráci s odborníky v ČR.

Zveme Vás do našeho konzultačního centra s prodejnou

Objednejte se na **konzultaci ZDARMA s lékařem ortopedem** nebo nutriční terapeutkou. Konzultační centrum s prodejnou se nachází **na Praze 5 v ulici Štefánikova 28**, cca 450 m od stanice metra B Anděl a kousek od tramvajové zastávky Arbesovo náměstí.

Kontaktujte nás na tel.: 257 312 677

Naše doplňky stravy zakoupíte pouze u lékařů, v konzultačním centru a na www.artrocentrum.cz.

Artro
CENTRUM



UroGyn
CENTRUM

