VÝJIMEČNÉ ŽENY

aneb
Kdo je můj lékař?

Září 2025

Pohybový aparát

S-Press

Milé čtenářky, milí čtenáři,

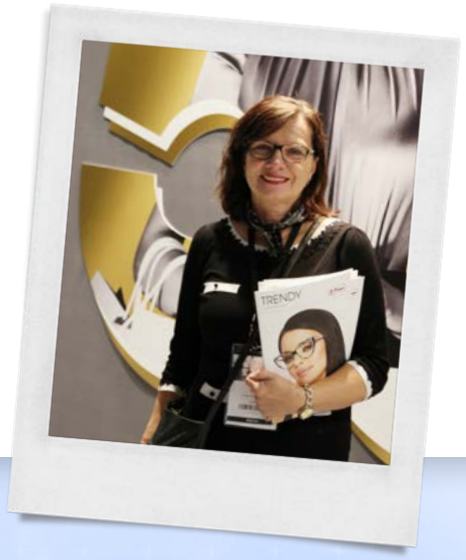
v tomto vydání se budeme věnovat tématu, které se dotýká každého z nás – péči o pohybový aparát. Bolesti kloubů, ztuhlost, záněty nebo omezená hybnost dokážou značně zkomplikovat běžné fungování. Dobrou zprávou však je, že díky propojení moderní medicíny s přírodní léčbou dnes existuje celá řada účinných řešení – od prevence až po regeneraci.

Na toto téma se podíváme ze dvou perspektiv prostřednictvím vybraných odborníků:
MUDr. Michala Buriana, ortopeda soukromé ambulance Orthomedica, který přináší pohled odborníka na lékařskou léčbu pohybového aparátu včetně možností fyzioterapie, injekční terapie a operačních výkonů.
Mgr. Jarmily Podhorné, renomované bylinkářky a zakladatelky firmy Naděje, která se dlouhodobě specializuje na vývoj přírodních přípravků pro podporu kloubů, vazů a chrupavek, která vám představí tinktury z pupenů rostlin se silným regeneračním účinkem na pohybový aparát.

Přejeme vám příjemné čtení a ať je každý váš krok lehký.

S úctou a přáním pevného zdraví

Stanislava Šveňková
vydavatelka S-Press Publishing
www.s-presspublishing.cz



grafické zpracování časopisu Michaela Pospíšilová Králová

Pohyb je život

Pohyb je pro člověka stejně přirozený jako dýchání. Díky němu zažíváme svět, tvoříme, pracujeme, cestujeme i odpočíváme. Péče o pohybový aparát je základem kvality života a je nezbytný pro naše každodenní fungování a soběstačnost.

Když ale pohyb začne bolet, zasáhne to celý náš život. A právě v těchto chvílích vstupuje na scénu ortopedie – lékařský obor, který pomáhá lidem znovu najít lehkost, jistotu a radost z pohybu.

Ortopedie se zabývá prevencí, diagnostikou a léčbou onemocnění a úrazů pohybového aparátu – tedy kostí, kloubů, svalů, šlach a vazů. Název „ortopedie“ vznikl v 18. století ze dvou řeckých slov: „orthos“ – rovný a „paideia“ – výchova dítěte. Původně šlo o snahu pomáhat dětem s vrozenými deformitami končetin.

Dnes ortopedie pečuje o všechny věkové skupiny a zabývá se širokou škálou problémů – od bolesti zad přes úrazy až po degenerativní onemocnění kloubů.

Vývoj ortopedie je za poslední století impozantní. Z oboru, který kdysi stavěl hlavně na sádrování a korzetech, se stal vysoce specializovaný medicínský směr, využívající moderní zobrazovací metody, miniinvazivní operace, robotickou asistenci nebo 3D modelování kloubních náhrad.

V České republice se těší velmi dobré pověsti. Máme zde špičkově vzdělané odborníky, kvalitní kliniky i tradici v oblasti kloubních náhrad. Čeští ortopedi operují nejen u nás, ale jsou žádaní i v zahraničí. Systém zdravotnictví navíc pacientům umožňuje poměrně snadný přístup k ortopedické péči, včetně rehabilitace a následné péče. ■

Vážit si vlastního těla

Náš pohybový aparát je nástroj, který máme jen jeden a slouží nám celý život. Vážeme k němu naši svobodu, nezávislost i schopnost prožívat krásy světa. Vážit si ho, pečovat o něj a nebrat zdravý pohyb jako samozřejmost je tím největším darem, který si můžeme dát.

Význam přírodní léčby pohybového aparátu a síla přírody bylinek

Léčba pohybového aparátu – tedy kloubů, svalů, šlach a páteře – má v lidské historii hluboké kořeny. Již od pradávna lidé hledali způsoby, jak zmírnit bolesti, záněty či ztuhlost, a často se obraceli k přírodě, která nabízela bohatý zdroj léčivých bylin a přírodních metod. Přírodní léčba se opírá o sílu rostlin, které obsahují aktivní látky s protizánětlivými, analgetickými, uvolňujícími a regeneračními účinky.

Bylinky jako arnika, kostival, třezalka, či kopřiva jsou známé svými blahodárnými účinky na svaly a klouby. Pomáhají zmírňovat bolest, podporují hojení tkání a zlepšují cirkulaci krve v postižených oblastech. Tyto přírodní prostředky jsou často šetrnější k tělu než syntetické léky a mohou být použity dlouhodobě bez závažných vedlejších účinků.

Historie přírodní léčby

V dávných dobách neexistovala moderní medicína, a tak lidé využívali byliny, minerály a jednoduché fyzické postupy, jako je masáž, koupel v bylinných vývarech nebo fyzické cvičení, k udržení zdraví a léčbě nemocí. Záznamy o léčivých rostlinách lze najít již v nejstarších lékařských textech, například v egyptských papyrech, starověké čínské medicíně či v dílech řeckých lékařů jako Hippokratés a Dioskoridés.

V lidové medicíně se přírodní léčba předávala z generace na generaci. Bylinné čaje, masti, obklady a koupele byly běžnou součástí péče o tělo i duši. Pohyb a fyzická aktivita byly přirozenou součástí života, což pomáhalo udržovat pohybový aparát v kondici.

Současný návrat k přírodní léčbě

V posledních desetiletích s rozvojem farmaceutiky došlo k ústupu tradičních přírodních metod, ale nyní vidíme silný návrat k nim. Lidé hledají alternativy a doplňky ke klasické medicíně, chtějí minimalizovat vedlejší účinky léků a preferují celostní přístup k zdraví.

Přírodní léčba pohybového aparátu zažívá renesanci díky vědeckému potvrzení účinků bylinných extraktů, rozvoji fyzioterapie a wellness trendům. Kombinace bylinek s rehabilitačními cvičeními, masážemi a dalšími přírodními terapiemi pomáhá mnoha lidem zmírnit bolesti, zvýšit pohyblivost a zlepšit kvalitu života.

Síla přírody a moudrost tradičních léčebných metod se tak stávají důležitou součástí moderní péče o pohybový aparát, která respektuje tělo jako celek a podporuje jeho přirozenou schopnost regenerace. ■

Kombinace bylinek s rehabilitačními cvičeními, masážemi a dalšími přírodními terapiemi pomáhá mnoha lidem zmírnit bolesti, zvýšit pohyblivost a zlepšit kvalitu života.

as. MUDr. Michal Burian, Ph. D.

zakladatel a vedoucí lékař Orthomedica

MUDr. Michal Burian, Ph.D. je uznávaným expertem na endoprotetiku a ortopedii s praxí v dětské ortopedii i péči o sportovce. Díky preciznímu přístupu, zavádění inovativních metod a vynikajícím pacientským recenzím představuje spolehlivou volbu pro komplexní ortopedickou léčbu. Pokud potřebujete specialistu na kloubní náhrady nebo revizní ortopedii v Praze, patří mezi špičku.

Od roku 2013 se specializuje na umělé klouby a revizní endoprotetiku (kyčel, koleno, rameno, loket, hlezno). V roce 2018 byl jmenován vedoucím endoprotetiky a od 2020 vede ortopedickou péči v soukromé ortopedické ambulanci Orthomedica. Od roku 2022 působí jako týmový lékař u české fotbalové reprezentace U19 a Sparty Praha U19.

MUDr. Michal Burian, Ph. D. působí dojmem lékaře, který v sobě spojuje špičkovou odbornost s lidským přístupem. Jeho pacienti si pochvalují, že se při návštěvě cítí vyslyšeni, pochopeni a respektováni – což v dnešní uspěchané medicíně rozhodně není samozřejmost. Není to jen „mechanik kloubů“, ale lékař, který umí s pacientem mluvit srozumitelně, s empatií, a zároveň přináší řešení podložená moderní vědou a dlouholetou praxí.

Jeho odbornost v oblasti endoprotetiky – tedy náhrad kyčelních, kolenních a dalších kloubů – doprovází důraz na nejmodernější techniky. Nejenže zvládá rutinní zákroky, ale specializuje se i na komplikované revizní operace, kdy je třeba napravit nebo nahradit dříve zavedenou kloubní náhradu.

Je členem České ortopedicko traumatologické společnosti a Evropské kyčelní společnosti (EHS).

Orthomedica

www.orthomedica.cz

Mgr. Jarmila Podhorná

majitelka firmy Naděje

Mgr. Jarmila Podhorná je zakladatelkou gemmoterapie v ČR a majitelkou společnosti Naděje, která se specializuje na výrobu bylinných tinktur, mastí, olejů a výluhů z pupenů rostlin, bylin a stromů. Její produkty jsou navrženy tak, aby podporovaly lidský organismus a správné fungování těla i mysli.

Vystudovala přírodní vědy a celý svůj profesní život zasvětila studiu léčivých rostlin a jejich účinků na lidské zdraví. Její hluboké znalosti a zkušenosti ji vedly k založení firmy, ve které se zaměřuje na výrobu přírodních produktů bez nežádoucích účinků, jsou cenově dostupné a slouží k prevenci i regeneraci při různých zdravotních problémech.

Pod vedením Jarmily Podhorné se společnost Naděje stala známou pro své jedinečné tinktury z pupenů rostlin, bylin a stromů, které podporují lidský organismus a správné fungování těla i mysli.

Kromě výroby bylinných produktů postavila Jarmila Podhorná Centrum Naděje v Brodku u Konice, které nabízí relaxační a zdravotní terapie, jako jsou fototerapie LED Bed, neurostimulační masáže Denas, lymfatické masáže Ballancer a další. Centrum završuje její celoživotní touhu pomáhat lidem přírodní cestou a poskytuje neinvazivní terapie a možnosti bioinformační medicíny.

Jarmila Podhorná se aktivně podílí na vzdělávání veřejnosti v oblasti bylin a jejich využití.

Je příkladem toho, jak lze spojit hluboké znalosti o přírodě s podnikatelským duchem. Její práce a přínos v oblasti přírodní medicíny jsou široce uznávány a produkty firmy Naděje jsou oblíbené mezi lidmi hledajícími alternativní způsoby podpory zdraví.

NADĚJE

www.nadeje-byliny.eu

Cílem je stanovit přesnou diagnózu, ale zároveň porozumět i souvislostem

MUDr. Michal Burian, Ph. D.
zakladatel a vedoucí lékař soukromé ortopedické ambulance Orthomedica v Praze

Klíčem je prevence: dostatek přirozeného pohybu, rozumná zátěž, správné držení těla, kompenzační cvičení a ideálně i práce s fyzioterapeutem nebo trenérem, který pomůže nastavit vhodný pohybový režim.

Pane doktore, jaké jsou nejčastější diagnózy, se kterými se ve své praxi ortopeda setkáváte? Jsou to degenerativní změny, úrazy nebo chronické bolesti?

Záleží samozřejmě na věku pacienta. Nejčastěji k nám přicházejí starší pacienti, u kterých řešíme degenerativní změny kloubů – přirozený důsledek opotřebení pohybového aparátu s věkem. Typicky jde o artrózu kyčlí, kolen nebo ramen.

U mladších pacientů se častěji setkáváme s chronickými bolestmi, které bývají důsledkem dlouhodobého přetěžování nebo špatných pohybových návyků. Problém bývá v tom, že tyto obtíže pacienti často podceňují a přicházejí až ve chvíli, kdy je léčba složitější.

Úrazy jsou doménou především sportovců – od rekreačních běžců až po výkonnostní sportovce. Tam nejčastěji řešíme poranění vazů, menisků nebo ramenních struktur.

Co je podle Vás nejčastější příčinou potíží s pohybovým aparátem – věk, životní styl nebo genetika?

Všechny tři faktory hrají roli, ale z mé zkušenosti je nejvýraznějším viníkem jednoznačně životní styl. Sedavé zaměstnání, nedostatek přirozeného pohybu, obezita nebo jednostranné přetěžování těla – to vše výrazně urychluje opotřebení kloubů a vznik bolestivých stavů.

Věk samozřejmě nelze ignorovat, protože s ním přirozeně přichází úbytek chrupavky a zhoršená regenerace. Genetická výbava pak může předurčit náchylnost k určitým diagnózám, například k artróze. Ale i v těchto případech může správný životní styl významně oddálit nástup problémů nebo zmírnit jejich průběh.

Které části pohybového aparátu jsou nejvíce zatěžované a náchylné k onemocněním?

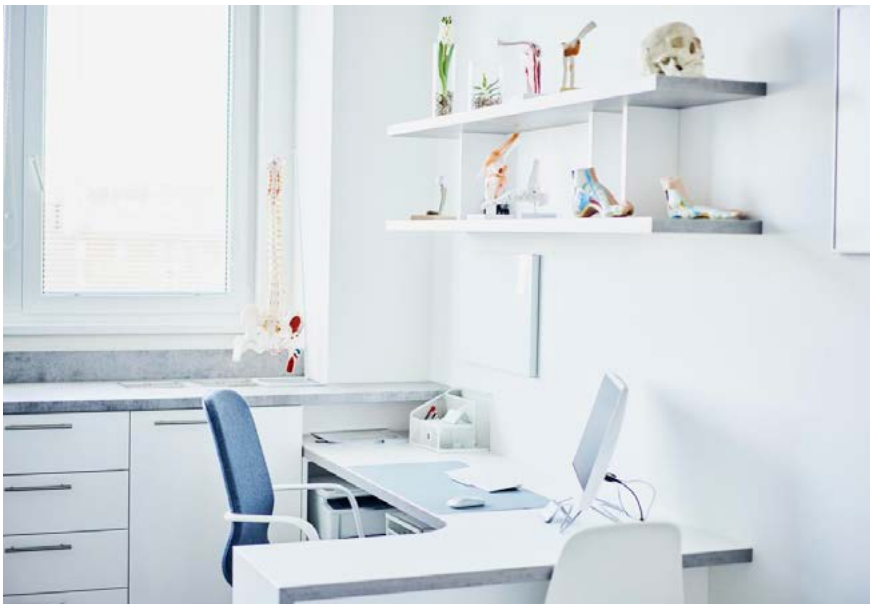
Nejvíce zatěžované a současně nejčastěji postižené bývají velké nosné klouby – tedy kyčle a kolena. Nesou váhu celého těla a jakékoliv odchylky v osovém postavení, svalové nerovnováze nebo nadváha na ně kladou enormní nároky.

Další častou lokalitou je rameno, které je sice kloubem nenosným, ale extrémně pohyblivým. To z něj dělá velmi zranitelnou oblast, zejména při sportovních nebo pracovních aktivitách, které vyžadují opakovaný pohyb v rameni.

Z pohledu funkce a stability jsou pak důležité i nohy – chodidla, kotníky a celé postavení dolních končetin. Chybná zátěž v této oblasti často způsobuje potíže, které se následně „řetězí“ výš – až k bederní páteři nebo krku.

Lze některým ortopedickým diagnózám úplně předejít?

Ano, některým určitým ano – především těm, které souvisejí s životním stylem a přetěžováním pohybového aparátu. Klíčem je prevence: dostatek přirozeného pohybu, rozumná zátěž, správné držení těla, kompenzační cvičení a ideálně i práce s fyzioterapeutem nebo trenérem, který pomůže nastavit vhodný pohybový režim.



Nejde o to, aby každý sportoval vrcholově – ale tělo je stavěné na pohyb, a pokud ho dlouhodobě nedostává, začíná „protestovat". Naopak i přehnané přetěžování bez kompenzace může vést k chronickým potížím.

Genetiku sice ovlivnit nedokážeme, ale i v případech, kdy je člověk „předurčen" například k artróze, může včasná péče nástup potíží výrazně zpomalit nebo zmírnit.

Můžete vysvětlit rozdíl mezi degenerativními a zánětlivými onemocněními kloubů?

Degenerativní onemocnění, jako je například artróza, vznikají opotřebováním kloubní chrupavky. Jde o postupný, často věkem podmíněný proces, při kterém se kloubní plošky ztenčují, mění se biomechanika kloubu a vzniká bolest, omezená pohyblivost či zánětlivé reakce v okolních tkáních. Tento typ onemocnění je chronický a typicky se zhoršuje v průběhu let.

Naopak zánětlivá onemocnění, jako je například revmatoidní artritida, jsou způsobena poruchou imunitního systému. Tělo omylem napadá vlastní kloubní tkáně, což vede k bolestivému zánětu, otokům a destrukci kloubu. Tato onemocnění se mohou objevit i u mladých lidí a mají jinou dynamiku – často přicházejí v tzv. atakách, s výraznými výkyvy potíží.

Léčba těchto dvou skupin onemocnění se proto liší. Zatímco u artrózy je klíčem odlehčení, regenerace a mechanická stabilita, u zánětlivých onemocnění hraje zásadní roli farmakoterapie a imunologická léčba.

Jaké jsou nejčastější příčiny artrózy a osteoporózy?

U artrózy jde především o opotřebení kloubní chrupavky. Nejčastějšími příčinami bývá kombinace vyššího věku, nadváhy, genetické predispozice, přetěžování kloubu (například u vrcholových sportovců) nebo naopak dlouhodobý nedostatek pohybu. Svoji roli sehrávají i starší úrazy nebo nestabilita kloubu, která časem vede k nerovnoměrnému zatížení a rychlejšímu opotřebení.

Osteoporóza je onemocnění kostí, které vede k jejich řídnutí a zvýšené lámavosti. Nejvíce ohrožené jsou ženy po menopauze, kdy vlivem poklesu hladiny estrogenu klesá kostní hustota. Dalšími faktory jsou genetika, nízký příjem vápníku a vitaminu D, kouření, alkohol, nedostatek pohybu nebo dlouhodobé užívání některých léků – například kortikoidů.

Obě onemocnění mají jedno společné – často se rozvíjejí nenápadně a bez bolesti, a proto je důležité na ně myslet včas a řešit prevenci dřív, než se projeví naplno.

Které signály onemocnění pohybového aparátu by lidé neměli podceňovat a kdy by měli vyhledat ortopeda?

Jak jsem už zmiňoval na začátku – jedním z častých problémů je, že lidé přicházejí pozdě, až když se z jejich obtíží stane chronický problém. Přitom včasná návštěva ortopeda může předejít zbytečnému zhoršování stavu a zkrátit dobu léčby.

Nepodceňoval bych dlouhodobou bolest kloubů, páteře nebo šlach, která trvá více než několik týdnů, omezuje v běžném pohybu nebo se nezlepšuje ani po odpočinku. Stejně tak je varovným signálem otok, nestabilita kloubu, pocit „vyskakování" nebo bolest v noci.

as. MUDr. Michal Burian, Ph. D.

Vystudoval 1. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze – obor všeobecné lékařství. Následně složil atestaci z ortopedie a traumatologie pohybového ústrojí a později získal také postgraduální titul Ph. D. v oboru experimentální chirurgie na téže fakultě. Po ukončení studia celou svou klinickou praxi spojil s Ortopedickým oddělením Nemocnice Na Bulovce, kde se specializoval především na endoprotetiku velkých kloubů a revizní výkony. Několik let zde působil jako vedoucí lékař endoprotetiky.

V roce 2017 založil Ortopedickou kliniku Orthomedica v Praze, která se zaměřuje zejména na prevenci, diagnostiku a konzervativní terapii pohybového aparátu – včetně fyzioterapie, léčby kloubů pomocí plazmy, moderní fyzikální terapie a dalších metod.

Pokud pacient vyhledá pomoc včas, většinou stačí konzervativní léčba – tedy rehabilitace, cílená fyzioterapie nebo například léčba plazmou. Když ale bolest přeroste do chronicity, bývá návrat do plnohodnotného fungování mnohem delší a náročnější.

Jak vypadá ortopedické vyšetření, na jehož základě určíte diagnózu?

Ortopedické vyšetření začíná vždy důkladnou anamnézou – tedy rozhovorem s pacientem. Zajímá mě, kdy a jak potíže vznikly, co je zhoršuje nebo zlepšuje, jaký je pacientův pohybový režim, jaké měl úrazy či zákroky v minulosti.

Následuje samotné klinické vyšetření – sleduji držení těla, postavení končetin, chůzi, rozsah pohybu kloubů, svalovou sílu i přítomnost bolesti při pohybu nebo tlaku.

Podle potřeby doplňuji vyšetření zobrazovacími metodami – nejčastěji rentgenem, ultrazvukem nebo magnetickou rezonancí. Ty nám pomohou odhalit strukturální změny nebo zánětlivé procesy, které pouhým okem nevidíme.

Cílem je stanovit přesnou diagnózu, ale zároveň porozumět i souvislostem – protože bolest v jednom místě může mít příčinu úplně jinde.

Kdy volíte konzervativní léčbu a kdy je nutná operace?

Konzervativní léčbu volíme vždy, když je to možné – tedy pokud stav není akutní nebo strukturálně nevratný. Patří sem například začínající artróza, přetížení měkkých tkání, bolestivá ramena bez ruptury, či různé blokády páteře. V těchto případech můžeme pomocí fyzioterapie, injekční léčby, ortéz nebo režimových opatření dosáhnout velmi dobrého efektu bez nutnosti operace.

Naopak operaci doporučujeme tehdy, když už konzervativní možnosti selhávají, nebo když je problém mechanického rázu – například přetržený vaz, meniskus, nestabilní rameno nebo pokročilá artróza s výrazným omezením hybnosti a každodenní bolesti.

Pokud pacient vyhledá pomoc včas, většinou stačí konzervativní léčba – tedy rehabilitace, cílená fyzioterapie nebo například léčba plazmou. Když ale bolest přeroste do chronicity, bývá návrat do plnohodnotného fungování mnohem delší a náročnější.

U těchto stavů operace často pacientovi výrazně uleví a vrátí ho zpět do aktivního života.

Cílem je vždy zvolit individuální přístup – některé diagnózy operaci nevyžadují, jinde je naopak zbytečné s ní otálet.

Co všechno zahrnuje konzervativní léčba – fyzioterapii, injekce, ortézy, léky, masti, výživové přípravky na klouby?

Konzervativní léčba zahrnuje celou škálu možností, které využíváme k tomu, abychom zmírnili bolest, zlepšili funkci kloubů a oddálili nebo zcela předešli nutnosti operace.

Základem je vždy kvalitní fyzioterapie, která pomáhá odstranit příčinu potíží, posílit stabilizační svaly a upravit pohybové stereotypy.

Dále využíváme injekční léčbu – například kyselinu hyaluronovou, kolagenové preparáty nebo krevní plazmu (PRP), která podporuje přirozenou regeneraci tkání. Kombinujeme je i s viskosuplementací – tedy doplněním lubrikace v kloubu.

Součástí léčby jsou také ortézy, režimová opatření, léky proti bolesti nebo zánětu, masti a u některých pacientů i výživové doplňky s obsahem kolagenu, glukosaminu či vitamínu D.

Velkou roli hraje i moderní přístrojová terapie, kterou na naší klinice poskytujeme v nejvyšší možné kvalitě – máme k dispozici:

- vysokovýkonný laser
- fokusovanou rázovou vlnu
- superindukční magnetoterapii (SIS)
- elektromagnetickou stimulaci (EMS)

Tyto metody umožňují cílené ovlivnění bolesti, zánětu a podpory hojení bez nutnosti medikace. Každému pacientovi sestavujeme léčbu individuálně, podle konkrétní diagnózy, stavu a životního stylu.

V jakých stádiích onemocnění konzervativní léčbu doporučujete a kdy už „nezabírá?"

Konzervativní léčbu doporučujeme zejména v počátečních a středně pokročilých stádiích onemocnění, kdy má ještě šanci ovlivnit průběh a oddálit zhoršování stavu. Například u artrózy kloubu můžeme pomocí kyseliny hyaluronové, kolagenu nebo plazmy (PRP) zlepšit kloubní prostředí, snížit bolest a prodloužit období, kdy pacient zvládá běžné aktivity bez operace.

Ve velmi pokročilých stádiích, kdy je chrupavka zcela zničená a kloub výrazně deformovaný, už konzervativní léčba většinou nemá dostatečný efekt. V těchto případech už bývá řešením pouze operační výkon – nejčastěji totální endoprotéza.

I tak ale může mít konzervativní přístup smysl jako příprava na operaci, nebo jako podpora v období, kdy se pacient ještě rozhoduje. Klíčové je začít s léčbou včas – proto je včasná diagnostika tak důležitá.

Co si myslíte o populárních alternativních metodách – např. tejpování, akupunktuře nebo použití laseru?

Všechny tyto metody mohou mít své místo – ale vždy záleží na správné indikaci, očekáváních pacienta a celkovém kontextu léčby.

Tejpování může být velmi užitečné jako podpůrná technika – například při přetížení šlach, nestabilitě kloubů nebo při rekonvalescenci po úrazu. Nejde o léčbu příčiny, ale o dočasné odlehčení nebo zlepšení kontroly pohybu.

Akupunktura může u některých pacientů pomoci s úlevou od bolesti nebo napětí, ale

osobně ji vnímám spíše jako doplňkovou terapii, nikoli jako hlavní léčebný postup.

Na rozdíl od toho laserová terapie je zcela standardní součástí moderní fyzikální medicíny. Na naší klinice používáme vysokovýkonný laser, který má hluboký biologický účinek – snižuje bolest, podporuje prokrvení a urychluje hojení. V kombinaci s dalšími metodami má v léčbě pohybového aparátu velmi dobré výsledky.

Z mého pohledu by se žádná metoda neměla stavět nad komplexní přístup. Úspěch vždy spočívá v kombinaci více ověřených technik, dobře načasovaných a správně zacílených.

Kdy doporučíte pacientovi operaci – a co hrozí při jejím dlouhém odkládání?

Operaci doporučuji tehdy, když už konzervativní léčba nepřináší úlevu, nebo když je problém mechanický a strukturálně nevratný – například přetržený vaz, těžká nestabilita kloubu, natržený meniskus nebo pokročilá artróza s každodenní bolestí a omezenou hybností.

Dlouhé odkládání operace může vést k několika rizikům. Jednak se stav často zhoršuje – bolest se stává trvalou, omezení pohybu narůstá a člověk přestává být aktivní. To pak vede k oslabení svalstva, přetěžování dalších částí těla a následným problémům – například s páteří nebo druhostranným kloubem.

U kloubních náhrad hraje velkou roli i časování – pokud pacient přijde včas, rekonvalescence bývá rychlejší a návrat k běžnému životu plynulejší. Pokud naopak čeká příliš dlouho, může být výkon náročnější a výsledek méně předvídatelný.

Rozhodnutí o operaci by mělo být vždy individuální – ale s pacienty se snažím otevřeně probrat, co jim v dané chvíli může přinést nejlepší kvalitu života.

Je možné zpomalit opotřebení kloubů a předejít operaci, pokud člověk začne s péčí včas?

Ano, a právě včasná péče je naprosto zásadní. Pokud pacient přijde v okamžiku, kdy začínají první obtíže – například mírná bolest při zátěži, omezená hybnost nebo ztuhlost – máme mnohem větší šanci opotřebení zpomalit nebo stabilizovat.

V takovém případě můžeme cíleně upravit pohybový režim, posílit stabilizační svaly pomocí fyzioterapie, nasadit vhodnou přístrojovou terapii (například laser nebo magnetoterapii), a případně aplikovat do kloubu plazmu nebo kyselinu hyaluronovou.

Naopak pokud pacient dlouho otálí, chrupavka se mezitím dále ničí a kloub ztrácí svou funkci. I když se pak snažíme stav kompenzovat, možnosti jsou omezené a operace se často stává nevyhnutelnou.

Z mé zkušenosti jednoznačně platí: čím dřív pacient začne aktivně pečovat o své klouby, tím větší šanci má, že se operaci dlouhodobě vyhne – nebo ji minimálně oddálí o mnoho let.

Jaké jsou nejčastější ortopedické operace, které provádíte? Jaká jsou jejich rizika a přínosy?

Nejvíce se věnuji endoprotetice váhonosných kloubů, tedy náhradám kyčelního a kolenního kloubu. Tyto výkony provádím pravidelně a zaměřuji se také na revizní operace – tedy výměny již zavedených implantátů. Endoprotézy mají pro pacienta

zásadní přínos – zbavují ho dlouhodobé bolesti, zlepšují hybnost a vracejí kvalitu života.Jako jedna z mála klinik v Česku také provádíme náhrady hlezenního a ramenního kloubu a rovněž poloviční náhrady kolene (tzv. unikompartmentální endoprotézy), které jsou vhodné pro vybranou skupinu pacientů s postižením pouze jedné části kloubu. Umožňují rychlejší rekonvalescenci a přirozenější pohyb než totální náhrada.

Dále se věnuji výkonům na nohou – například operacím hallux valgus (vbočeného palce) a dalším deformitám přednoží, které často pacientům výrazně zhoršují chůzi a každodenní komfort.

Provádím také artroskopie kolenního kloubu a plastiky předního zkříženého vazu.

Naopak artroskopie ramene již neprovádím – jde o specifické výkony, které vyžadují velmi úzkou specializaci. Věřím, že v ortopedii nelze dělat vše na špičkové úrovni – každý operatér by se měl soustředit na to, co opravdu dobře ovládá.

Mě osobně nejvíc naplňuje právě oblast endoprotetiky a její revizní chirurgie, kde je třeba preciznost, zkušenost i individuální plánování.

Každý operační výkon s sebou nese určitá rizika – infekci, krevní sraženinu nebo selhání implantátu – ale při kvalitní přípravě a pooperační péči jsou komplikace výjimečné a přínosy pro pacienta zásadní.

Co všechno obnáší totální endoprotéza kyčelního nebo kolenního kloubu a jak se má na ni pacient připravit?

Totální endoprotéza znamená kompletní náhradu poškozeného kloubu umělou kloubní náhradou – nejčastěji u kyčle nebo kolena. Jde o jednu z nejúčinnějších operací v ortopedii, která pacientům s pokročilou artrózou přináší výraznou úlevu od bolesti a návrat ke kvalitnímu pohybu.

V případě kyčelního kloubu je dnes vedle správné volby implantátu klíčový také samotný operační přístup. Moderní ortopedie se stále více zaměřuje na miniinvazivní přístupy, které znamenají menší operační jizvu, minimální poranění svalů a tkání a velmi rychlou rekonvalescenci. Díky tomu jsou dnes pacienti schopni chodit bez berlí už přibližně týden po operaci, což výrazně zkracuje dobu hospitalizace i návrat k běžnému fungování.

U kolenního kloubu je velmi důležitá možnost poloviční náhrady (unikompartmentální endoprotézy), kdy zůstává zachována zdravá část kloubu. Tento přístup je šetrnější a umožňuje, aby se koleno chovalo více fyziologicky – tedy přirozeněji, s lepším vnímáním pohybu a stabilitou.

Příprava na operaci je velmi důležitá – jak po fyzické, tak po psychické stránce. Doporučuji:

- zhubnout, pokud má pacient nadváhu – snižuje se tím riziko komplikací a zatížení nového kloubu
- posílit svaly v okolí operovaného kloubu pomocí cílené fyzioterapie
- upravit domácí prostředí (např. odstranit riziko pádů, zajistit pohodlný pohyb po bytě)
- přestat kouřit, pokud možno – má to významný vliv na hojení tkání
- zajistit předem pooperační rehabilitaci – ideálně s fyzioterapeutem, který naváže plynule po návratu domů

Samotný úspěch operace totiž nekončí na operačním sále – stejně důležitá je i kvalitní rehabilitace a aktivní přístup pacienta v období po výkonu. Právě spolupráce mezi lékařem, fyzioterapeutem a pacientem má zásadní vliv na konečný výsledek.

Co doporučit pacientovi, který se zákroku obává? Co by měl udělat ještě před operací, aby se zlepšil výsledek?

Strach z operace je naprosto přirozený a jako lékař ho plně chápu. Snažím se pacientům vždy vše podrobně a srozumitelně vysvětlit – co přesně je čeká, jak bude vypadat rekonvalescence a jaké jsou realistické výsledky. Mnoho pacientů se po tomto rozhovoru cítí jistější, protože strach často pramení spíš z neznámého než ze samotného zákroku.

Před operací doporučuji hlavně:

- zhubnout, pokud je to možné
- pracovat na fyzické kondici – především posílit svaly kolem operovaného kloubu
- zlepšit celkový zdravotní stav
- psychicky se připravit – vědět, co očekávat, mít zajištěné zázemí
- nastavit si realistická očekávání

Každý pacient má trochu jiný příběh, a proto se snažím vždy najít konkrétní plán, který bude odpovídat jeho možnostem i potřebám.

Využíváte ve své praxi roboticky asistované operace? V čem jsou přesnější?

V současné době osobně roboticky asistované operace neprovádím, ale sleduji tento vývoj velmi pozorně. Robotická asistence má v ortopedii bezesporu své místo – zejména při implantaci totálních endoprotéz. Díky přesnému plánování a navigaci během výkonu může chirurg dosáhnout vyšší přesnosti uložení implantátu, lepšího vyvážení měkkých tkání a celkově prediktabilnějšího výsledku.

Tato technologie ale zatím není běžně dostupná ve všech zařízeních a její efekt musí být vždy posuzován v kontextu zkušeností operatéra, kvality implantátu a celkové péče o pacienta.

Osobně kladu důraz na individuální přístup, důslednou předoperační přípravu, pečlivou techniku a kvalitní následnou rehabilitaci. I bez robotiky lze dosáhnout výborných výsledků – ale do budoucna věřím, že se tyto technologie stanou standardem, zejména u větších center a specializovaných pracovišť.

Jaký je výhled oboru ortopedie do budoucna? Můžeme např. očekávat miniinvazivní zákroky nebo regeneraci chrupavek pomocí buněčné terapie?

Ortopedie se v posledních letech posouvá mílovými kroky dopředu – a budoucnost oboru vnímám velmi pozitivně. Jasným směrem vývoje je miniinvazivní chirurgie, která umožňuje menší zásah do tkání, rychlejší hojení a kratší rekonvalescenci.

Velmi slibný je také rozvoj biologické léčby a regenerativní medicíny – tedy využití buněčných terapií, růstových faktorů, PRP nebo kmenových buněk ke zpomalení degenerace a podpoře obnovy chrupavky.

Důraz se stále více klade i na individuální plánování výkonů pomocí 3D technologií a na robotickou asistenci. V kombinaci s kvalitní prevencí, včasnou diagnostikou a komplexní péčí budeme schopni nejen operovat efektivněji, ale i častěji předcházet samotné potřebě operace.

Existují nové metody nebo trendy v ortopedii, které považujete za nadějné nebo zajímavé?

Ano, a je jich hned několik. Osobně považuji za velmi nadějné především biologické léčebné metody – tedy využití plazmy (PRP), růstových faktorů, kolagenových injekcí nebo v budoucnu i kmenových buněk, které mají potenciál regenerovat chrupavku nebo zpomalit její degeneraci.

Zajímavým trendem je také kombinace technologií – například propojení vysokoindukční magnetoterapie, laserové terapie a rázové vlny v rámci personalizovaných léčebných protokolů. Na naší klinice s tím máme výborné zkušenosti.

Neopomíjím ani oblast digitální diagnostiky a pohybové analýzy, která pomáhá přesně zacílit terapii i prevenci.

A konečně – pacienti dnes chtějí nejen výsledky, ale také respekt, srozumitelnost a individuální přístup. A to je směr, kterým bych chtěl ortopedii posouvat i já. ■

Samotný úspěch operace totiž nekončí na operačním sále – stejně důležitá je i kvalitní rehabilitace a aktivní přístup pacienta v období po výkonu.

Klinika Orthomedica

Orthomedica

Soukromá ortopedická ambulance Orthomedica poskytuje komplexní ortopedickou péči – od individuální diagnostiky a fyzioterapie přes léčbu kloubních a páteřních obtíží pomocí krevní plazmy, laseru, magnetoterapie a dalších špičkových metod. Klíčovým prvkem její práce je osobní přístup, moderní technické vybavení a krátké objednací lhůty. Zajišťuje také návaznost na operační výkony, které provádí jak ve velkých pražských nemocnicích, tak v rámci jednodenní chirurgie – podle charakteru diagnózy a potřeb pacienta.

Poliklinika Vysočany, Sokolovská 810/304, Praha 9
+420 797 994 362, info@orthomedica.cz
www.orthomedica.cz

Léčivá síla bylin pro pohybový aparát

Mgr. Jarmila Podhorná
majitelka firmy Naděje

Mgr. Jarmila Podhorná je zakladatelkou a majitelkou firmy Naděje, která se od svého vzniku v roce 1998 specializuje na výrobu bylinných tinktur a gemmoterapeutických přípravků. Její láska k přírodě a zájem o alternativní medicínu ji vedly ke studiu „Herbáře léčivých rostlin" a následnému založení vlastní firmy. Zaměřuje se na výrobu přípravků bez nežádoucích účinků, zejména tinktur z pupenů rostlin s příznivým působením na lidský organismus, které jsou cenově dostupné a slouží k prevenci i regeneraci při různých zdravotních problémech.

Paní Podhorná je držitelkou několika významných ocenění

2010 2. místo v celostátní soutěži Živnostník roku ČR
2013 Marketér roku
2016 Ocenění Českých podnikatelek – 1. místo
2016 Pamětní medaile Univerzity Palackého v Olomouci
2017 Ocenění za mimořádný přínos regionu
2021 Živnostník roku – 1. místo v krajském kole

Kromě podnikatelské činnosti paní Podhorná aktivně vzdělává veřejnost prostřednictvím seminářů zaměřených na fytoterapii a gemmoterapii, které pořádá ve svém regeneračním centru v Brodku u Konice, je zvána do médií.

Velmi oblíbenými akcemi u veřejnosti jsou Dny otevřených dveří, které se každoročně těší pozornosti stovek návštěvníků z celé republiky.

V tomto rozhovoru nám paní Podhorná poskytne řady rad a doporučení k bylinné léčbě pohybového aparátu, kterému se dlouhodobě pečlivě a s láskou věnuje.

Paní magistro, co Vás přivedlo k výrobě tinktur zaměřených na pohybový aparát?

Problémy, bolesti a záněty pohybového aparátu sleduji a hledám jejich příčinu celý život. Když jsem před léty potkala člověka, který měl celou škálu různých zdravotních potíží a zároveň prokázanou boreliózu, pátrala jsem po přírodním prostředku, který by mu pomohl. V herbářích jsem našla zmínku o účincích topolu. Zpracovala jsem z něj tinkturu a po užití několika prvních lahviček se začaly problémy spojené s boreliózou lepšit, některé přetrvaly. Když jsem pátrala po pomoci na zbývající problémy, které boreliózu provázejí, došla jsem k prostředkům vytvořeným se zárodečných částí rostlin, tzv. gemmoterapeutikům. Z uvedených prostředků v kapitole o gemmoterapii jsem pak vybrala mimo jiné ty, které by tomuto člověku pomohly i s velkými bolestmi zad a kloubů, kterými trpěl. Na zánětlivý stav jeho pohybového aparátu jsem z gemmo pupenů vybrala třezalku, olši, na bolest vrbu. Na velkou únavu, která boreliózu provází, gemmo z jalovce. Během dvou měsíců užívání tinktur z těchto bylin se jeho celkový stav velmi zlepšil, odcházely bolesti i únava. To mě povzbudilo a tak jsem experimentovala dál. Zkoušela další různé kombinace bylin a gemmoterapeutik a tinktury z nich vyrobené nabízela dalším a dalším lidem s potížemi pohybového aparátu. Těch lidí byly tisíce. A začalo to účinkovat.

S jakými nejčastějšími potížemi se na Vás lidé obracejí, artrózou, revmatismem, bolestmi zad nebo namoženými svaly?

Vyhledávají nás lidé se všemi problémy, které jste vyjmenovala a mnoha dalšími. Například u artrózy je při chronickém onemocnění kloubů postižena kloubní chrupavka a vyvolává bolestivé stavy. V tomto případě doporučuji tinkturu z třezalky, olše, vrby a snažím se dodat i stopové prvky, které regenerují sliznice a zlepšují její stav. Na prvním místo řadím gemmo z borovice, která stimuluje revitalizaci kostní tkáně, kostí i chrupavek, působí vhodně při sníženém obsahu kloubního mazu a vápníku v kostech a obsahuje cenné minerální látky. Stav degenerovaných kloubů a kostí pomáhá také zlepšovat sekvoj. Nepříjemným problémem je artritida, zánět kloubů, který se projevuje otokem, bolestmi a omezením pohybu. Za ním často stojí přítomnost borelií, tedy lymská borelióza. Využívám k pomoci přípravek z topolu či štětky a při řešení následků-zánětů a bolesti používám již zmíněnou třezalku, olši, popřípadě vrbu. U bolestí zad a svalů se vždy zaměřuji na zjištění příčiny a podle toho doporučuji bylinné prostředky. Po mnoha letech zkoumání a spolupráce s klientky dnes vidím, že za velkým procentem problémů pohybového aparátu stojí borelióza a její následky.

Můžete nám více přiblížit účinky jednotlivých bylinek?

Bylinných prostředků na bolesti svalů a kloubů je celá řada, ale preferuji na prvním místě **topol,** který řeší kromě borelií další bakterie a viry, tlumí svalové křeče a degenerativní procesy v tkáních a harmonizuje činnost vegetativního nervstva.

Štětka zase pomáhá detoxikaci organismu a je účinná při revmatoidní artritidě.

Třezalka řeší zánětlivé procesy a bolest, je to také první volba při roztroušené skleróze.

Olše lepkavá je mimořádně vhodným antirevmatikem. Zmírňuje i nejtěžší formy revmatoidní artritidy, je vhodná při zánětu kostí a příznivě ovlivňuje osteoporózu.

Vrba bílá je vhodným prostředkem při bolestech a virózách. Pomáhá při neuralgiích, např. při ischiasu a revmatismu.

Gemmo z **ostružiníku** se používá při revitalizaci narušených tkání, zpomaluje degenerativní procesy v kloubech a spolu se sekvojí udržuje zdravý stav kostí a kloubů.

Při zánětlivých a nervových bolestech tkání a neurologiích může pomoci **javor babyka**. Na něj reagují některé parézy a hemiparézy, tedy částečné ztráty hybnosti, některá ochrnutí či neuralgie. Je účinná při brnění či mravenčení prstů a problémech karpálního tunelu.

Vinná réva pomáhá u zánětlivých stavů. Doporučuji ji u revmatoidní artritidy a artrózy. Při všech problémech pohybového aparátu je důležitá drenáž, neboli čištění organismu. Z gemmoterapeutik účinkuje na prvním místě **bříza**. Léčí kostní záněty, dekalcifikaci kostí a je vynikajícím prostředkem při chronickém revmatismu.

Také **buk** je drenážní prostředek, používá se při otocích kloubů, revmatických zánětech kloubů a při novotvorbě různých výrůstků.

Jasan ztepilý je výborný prostředek proti dně, protože výrazně snižuje hladinu kyseliny močové v krvi a působí protirevmaticky.

Vaše firma vyrábí z bylin tinktury i masti, oleje. V čem se liší jejich použití a účinky?

Hlavními produkty, které vyrábíme jsou tinktury a gemmoterapeutika, čili prostředky na vnitřní použití. Působí přes krev, kdy tkáně jsou ovlivňovány látkami, které očišťují orgány. Vyrábíme i masti, oleje, ty v této podobě pronikají přes kůži. Zmínila bych protizánětlivou **mast olšovou**, **mast kostival a kaštan** na otoky, na kožní problémy zase měsíčkovou nebo čtyřkvětovou mast. Oblíbený je **třezalkový olej**, i ten zlepšuje zánětlivé a bolestivé stavy pohybového aparátu.

K podpoře zdraví pohybového aparátu musíme vždy upravit denní režim, především doplnit pohybovou aktivitu.

Doporučila byste nám nějakou osvědčenou sestavu Vašich tinktur při chronických bolestech kloubů?
Nejúčinnější sestava je topol nebo štětka a očistné produkty z jasanu nebo buku. Při zánětech pomůže třezalka, olše, na bolestivé stavy vrba.

Jaké bylinky se hodí na akutní bolest, např. namoženiny a jaké naopak při dlouhodobých potížích, pohybového aparátu?
Na akutní bolesti je vhodná zmíněná třezalka či vrba. Pro dlouhodobé řešení volím olši, vinnou révu, borovici, mast olšovou, třezalkový olej, mast kostival a kaštan.

Spolupracujete při vývoji Vašich přípravků s lékaři a fyzioterapeuty?
Ano jistě, při vývoji nových přípravků spolupracuji s odborníky, kteří naše prostředky používají ve své praxi. Celé roky mám od nich jen kladnou odezvu.

Co byste doporučila klientům, kteří začínají s užíváním bylinek?
Aby byli při využívání bylinné léčby především trpěliví. Při svých přednáškách zdůrazňuji, že je důležitý čas, kdy byliny zaberou. U každého je to jiné, podle druhu problému a stavu organismu, někdy i věku. Každopádně zdůrazňuji, že je to cesta správná, bez vedlejších účinků, někdy dlouhodobá.

Setkala jste se s tím, že by lidé díky Vašim produktům snížili užívání chemických analgetik nebo jiných léků?
Mám katalogy, kde soustřeďuji odezvy od našich uživatelů. Sdělují mi, jak na ně léčba působila, kdy zabrala, co se v organismu zlepšilo. Někdy chtějí konzultovat, jak snížit léky, ale to vždy nechávám na rozhodnutí lékaře.

Jak by měl vypadat jednoduchý domácí rituál na podporu zdraví pohybového aparátu? Můžete nám doporučit konkrétní bylinkovou proceduru nebo aplikaci?
K podpoře zdraví pohybového aparátu musíme vždy upravit denní režim, především doplnit pohybovou aktivitu. Já podle druhu problémů vytvářím sestavy, zaměřené na jejich řešení a pravidelné užívání. Potřebuji vždy zpětnou vazbu o odezvě organismu, abych mohla navázat další sestavou a zbývající problém dořešit.

Jaký je Váš názor na propojení bylinné léčby s fyzioterapií, cvičením nebo masážemi?
K udržení co nejlepšího stavu pohybového aparátu je samozřejmě nutné propojovat bylinnou léčbu s fyzioterapií, cvičením a masážemi. Je to někdy časově náročná záležitost, ale v každém případě přináší dobré výsledky.

Mění se Vaše směsi podle ročního období nebo podle specifických typů potíží?
Spíše ne, sestavujeme kúry podle specifických potíží tak, aby nabídly pomoc a úlevu. Možná proto jsou tolik využívané a tolik pomáhají, je do nich dávána snaha pomáhat a láska k lidem. ■

NADEJE
www.nadeje-byliny.eu

Když mi tělo řeklo dost

Helena, 64 let, celý život pracovala jako učitelka. Aktivní, činorodá žena, která ráda chodila do divadla, učila vnoučata kreslit a na jaře jezdila na kole. Ale před třemi lety se něco změnilo.

„Začalo to nenápadně. Po delší procházce mě bolelo koleno, v noci jsem se budila s nepříjemným tlakem v kyčli a najednou jsem měla problém vstát ze židle. Myslela jsem si, že je to věkem. Všichni to říkají, že po šedesátce se tělo ozývá. Ale tohle bylo jiné – přestala jsem se na své tělo spoléhat."

Helena nejdříve zkoušela mastičky, bylinky, nahřívací polštářky. Nic nepomáhalo. Když jí došlo, že kvůli bolesti přestala chodit na oblíbené lekce jógy, rozhodla se zajít na ortopedii.

Diagnóza byla jasná: pokročilá artróza kyčelního kloubu. Lékař jí doporučil Guna injekce, rehabilitaci a redukci zátěže. Operace byla v pozadí jako možná budoucí varianta, ale Helena se rozhodla bojovat konzervativní cestou.

„Dostala jsem skvělou fyzioterapeutku, která mi ukázala, jak se pohybovat jinak – s respektem k tělu, ale zároveň bez strachu. Naučila mě jednoduchá cvičení, která dělám každé ráno u postele. Koupila jsem si gumy, míčky a dokonce i infrasaunu."

Za půl roku se situace výrazně zlepšila. Helena se dokázala vrátit k procházkám, zhubla pár kilo a hlavně – získala zpět důvěru ve své tělo.

„Dnes vím, že stáří není nemoc. A že bolesti nejsou nutností, ale často voláním těla po změně. Největší lekcí pro mě bylo naučit se naslouchat. Nejen dětem a vnoučatům, ale i svým kyčlím,"
říká s úsměvem.

Poučení z příběhu

Bolest není normální součást života – je to signál.

I v pokročilém věku lze stav zlepšit cvičením, péčí a trpělivostí.

Fyzioterapie není jen pro sportovce nebo po úrazu – je to základ prevence.

Aktivní přístup má smysl v každém věku.

Nový začátek po operaci kolenního kloubu

Petr, 58 let, byl celý život aktivní – miloval turistiku, víkendy na kole a práci na zahradě. Jenže poslední dva roky ho trápila bolest v pravém koleni.

„Bolest začala nenápadně, při delších výletech. Postupně se zhoršovala, až jsem někdy sotva vylezl ze schodů,"

vzpomíná Petr.

„Snažil jsem se to přejít, bral léky proti bolesti a chodil na fyzioterapii, ale kloub se opotřebovával dál."

Po vyšetření ortoped stanovil diagnózu – pokročilá artróza kolene, která už nešla léčit jen konzervativně. Navrhl Petrův první totální endoprotézu kolenního kloubu.

„Byl jsem trochu nervózní, ale zároveň věděl, že bez operace to nepůjde dál. Operace proběhla dobře a po pár dnech v nemocnici začala rehabilitace,"

říká Petr.

Rehabilitace byla náročná.

„První týdny jsem se sotva dokázal postavit. Každý pohyb bolel, ale fyzioterapeutka mě povzbuzovala, že bolest je součástí léčby."

Petr pilně cvičil doma podle jejího plánu – posiloval svaly kolem kolena, zlepšoval rozsah pohybu a postupně získával jistotu v chůzi.

Po třech měsících už chodil bez bolesti, dokonce s pomocí hole mohl vyrazit na kratší procházky.

„Byl to pro mě obrovský úspěch, protože před operací jsem se bál, že už nikdy nepůjdu do kopce."

Dnes, po půl roce, Petr opět jezdí na kole, chodí na výlety a pracuje na zahradě bez omezení.

„Operace mi dala nový život. Naučil jsem se, že i když přijde těžká chvíle, vytrvalost a péče o sebe přináší výsledky."

Poučení z příběhu

Operace kloubu není konec aktivity, ale často začátek nové etapy života.

Důležitá je následná rehabilitace a trpělivost.

Bolest je signálem těla, ale správná péče ji zmírní a vrátí radost z pohybu.

Test

Jak dobře pečujete o svůj pohybový aparát?

Pohybový aparát je základem naší mobility a kvality života. Odpovězte upřímně na následujících 10 otázek a zjistěte, zda mu věnujete dostatečnou péči. Za každou odpověď a, b, c si zapisujte body podle klíče níže.

Jak často se věnujete cílenému cvičení (protahování, jóga, pilates, fyziocvik)?
a) Každý den nebo téměř denně (3 body)
b) 1–2x týdně (2 body)
c) Skoro nikdy (1 bod)

Jak vypadá vaše držení těla při chůzi nebo stání?
a) Snažím se mít rovná záda, aktivní střed těla (3 body)
b) Občas si na to vzpomenu (2 body)
c) Hroutím se, nevšímám si toho (1 bod)

Trávíte během dne dlouhé hodiny sezením?
a) Ne, snažím se pravidelně vstávat a protahovat (3 body)
b) Sedím hodně, ale kompenzuji to cvičením (2 body)
c) Sedím dlouho a nic s tím nedělám (1 bod)

Jaký je váš vztah k chůzi?
a) Chodím denně pěšky, ideálně i do kopce (3 body)
b) Chodím občas, ale většinou volím auto/MHD (2 body)
c) Chodím jen nutně – jinak sedím nebo ležím (1 bod)

Jak často vás bolí záda, kyčle, kolena nebo ramena?
a) Výjimečně, udržuji klouby i páteř aktivní (3 body)
b) Občas, ale nic vážného (2 body)
c) Pravidelně – bolest mě omezuje (1 bod)

Využíváte nějaké pomůcky na uvolnění pohybového aparátu (masáže, sauna, míčky, gumy, válečky)?
a) Ano, pravidelně a s radostí (3 body)
b) Občas, když si vzpomenu (2 body)
c) Ne, nemám čas nebo chuť (1 bod)

Jak byste popsali svůj vztah k vlastnímu tělu?
a) Pečuji o něj, vnímám jeho signály (3 body)
b) Občas ho poslechnu (2 body)
c) Většinou ho zanedbávám (1 bod)

Máte diagnostikované potíže s klouby, páteří nebo svaly?
a) Ne, nebo už je mám pod kontrolou (3 body)
b) Ano, ale zatím to neřeším aktivně (2 body)
c) Ano, a zhoršuje se to (1 bod)

Jak často chodíte na fyzioterapii, rehabilitaci nebo odborné vyšetření pohybového aparátu?
a) Pravidelně nebo preventivně (3 body)
b) Jen když už mě něco hodně bolí (2 body)
c) Vůbec (1 bod)

Co pro své klouby a kosti děláte ve výživě?
a) Dbám na dostatek vápníku, kolagenu, omega 3 apod. (3 body)
b) Snažím se jíst zdravě, ale konkrétně to neřeším (2 body)
c) Neřeším to (1 bod)

Vyhodnocení

Sečtěte si body a přečtěte si, co výsledek znamená.

- **25–30 bodů – Váš pohybový aparát vám děkuje!** Pečujete o sebe svědomitě. Vaše tělo vám pravděpodobně dobře slouží a bude sloužit ještě dlouho. Jen tak dál!
- **17–24 bodů – Dobrá cesta**, ale chce to víc důslednosti. Máte základy zdravé péče, ale někde ještě něco chybí. Zaměřte se na pravidelnost, posílení a prevenci.
- **10–16 bodů – Varovný signál.** Vaše tělo může trpět. Možná už cítíte bolesti, únavu nebo ztuhlost. Začněte hned dnes – i malé kroky mají velký vliv.

Slovníček ortopedických nemocí

Artróza (osteoartróza)

Chronické, nezánětlivé opotřebení kloubní chrupavky. Nejčastěji postihuje kolena, kyčle, páteř, drobné klouby ruky.
Příznaky: bolest při zátěži, ztuhlost, omezená hybnost.
Co dělat: redukce zátěže, pravidelné cvičení, chůze, plavání, fyzioterapie, někdy injekční léčba nebo náhrada kloubu.

Osteoporóza

Řídnutí kostní hmoty, kosti jsou křehké a snadno se lámou. Typická u žen po menopauze, u seniorů.
Příznaky: zlomeniny i při malém úrazu, bolesti zad při kompresních zlomeninách obratlů.
Co dělat: užívat vápník, vitamín D, cvičení se zátěží, pobyt na slunci, medikace od lékaře.

Zánět šlach (tendinitida)

Přetížení nebo poranění šlachy – často v rameni, lokti nebo Achillově šlaše.
Příznaky: bolest při pohybu, otok, citlivost na dotek.
Co dělat: klid, ledování, fyzioterapie, někdy injekce, později posilování.

Výhřez meziobratlové ploténky (hernia disku)

Ploténka mezi obratli tlačí na nerv – nejčastěji v bederní nebo krční páteři.
Příznaky: bolest zad vystřelující do nohy nebo ruky, brnění, slabost končetiny.
Co dělat: klid, fyzioterapie, analgetika, v těžších případech operace.

Skolióza

Boční vychýlení páteře, časté v dospívání, ale i ve stáří.
Příznaky: viditelné zakřivení, asymetrie ramen, bolesti zad.
Co dělat: cvičení, ortéza, u těžších případů operace.

Spondylartróza (artróza páteřních kloubů)

Degenerativní změny malých kloubů páteře.
Příznaky: bolest zad, ztuhlost, zhoršení při dlouhém stání nebo sezení.
Co dělat: uvolňovací cvičení, protahování, teplo, masáže, injekce, někdy cílená rehabilitace.

Syndrom karpálního tunelu

Útlak nervu v zápěstí.
Příznaky: brnění a necitlivost prstů (zejména v noci), slabost v ruce.
Co dělat: ortéza, fyzioterapie, někdy operace.

Bursitida

Zánět tíhového váčku (burzy), např. v rameni, lokti nebo koleni.
Příznaky: otok, bolest, omezený pohyb.
Co dělat: klid, led, někdy punkce nebo injekce, fyzioterapie.

Patařská ostruha (plantární fasciitida)

Zánět vazivové tkáně pod chodidlem, často spojený s výrůstkem na patní kosti.
Příznaky: bolest paty při došlapu, zejména po ránu.
Co dělat: masáže, ortopedické vložky, cvičení, protahování lýtek, někdy rázová vlna nebo injekce.

Luxace (vykloubení)

Kloubní hlavice je vychýlena mimo jamku.
Příznaky: silná bolest, deformace, nemožnost pohybu.
Co dělat: neprodleně lékařské ošetření, repozice (vrácení kloubu na místo), fixace a rehabilitace.

Revmatoidní artritida

Autoimunitní zánětlivé onemocnění kloubů.
Příznaky: bolesti, otoky, ranní ztuhlost, deformace kloubů.
Co dělat: dlouhodobá léčba revmatologem, fyzioterapie, šetření kloubů, přizpůsobení životního stylu. ■

Závěrem

Bolestmi zad trpí až 80 % populace během života.
Artrózou trpí v Česku přes 1 milion lidí.
Každý rok se provede přes 25 000 operací kyčelního kloubu.

Výživa pro zdravé klouby a kosti
Co jíst, aby klouby nebolely?

Kolagen
podporuje regeneraci chrupavek.
Nejvíce ho obsahují silné masové vývary.

Vitamín C
je nezbytný pro tvorbu kolagenu (např. šípek, paprika, brokolice).

Vitamín D a K2
jsou důležité pro vstřebávání vápníku a zdraví kostí.

Omega-3 mastné kyseliny
mají protizánětlivé účinky
(např. losos, lískové ořechy, chia semínka).

Hořčík a zinek
jsou důležité pro regeneraci a funkci svalů a kloubů.

TOP 5 potravin pro klouby
losos, šípek, brokolice, kostní vývar, želatina

Recept: Silný hovězí vývar s kořenovou zeleninou a kouskem zázvoru.

Pohyb vhodný pro klouby
„Hýbej se, ale s rozumem."

Doporučené aktivity:

Plavání
odlehčuje klouby a posiluje svaly.

Nordic walking
je zdravý pohyb v přírodě s oporou holí.

Jóga a tai-chi
zlepšují rovnováhu, dech a flexibilitu.

Cvičení ve vodě
je skvělé pro seniory
a lidi po operacích.

Pozor na: tvrdé dopady (skákání, běh po betonu), přetěžování bez regenerace.

Artróza kolene
→ vhodná je jóga, rotoped, cvičení na podložce

Artróza kyčle
→ vodní cvičení, pomalý strečink, uvolňování

Správná obuv a držení těla

Nevhodná obuv může způsobit bolesti zad, kolen a kyčlí. Dávejte pozor na podpatky, šlapky bez opory a sešlapané boty.

Doporučení:

Při ploché klenbě používejte ortopedické vložky.
Střídejte obuv podle aktivity.
Bosá chůze v přírodě má blahodárný účinek.

Ergonomie:

Nesedejte s překříženýma nohama.
Pravidelně se zvedejte od stolu.
Monitor počítače mějte ve výši očí.

NADĚJE

Mgr. Jarmila Podhorná

KÚRA K24 a pokračovací K24a

BORELIÓZA

onemocnění přenosné klíšťaty, komáry, muchničkami a jiným hmyzem

příznaky: velká únava, bolesti kloubů a zad, nervové někdy i zrakové problémy

Většina z nás si pamatuje na okamžik, kdy po procházce přírodou se jim na některém místě na těle přichytilo klíště. Obavy většiny z nás, zda-li klíště není nějak infikováno, jak jej správně odstranit apod. jsou jistě na místě. Onemocnění o kterém se v posledních letech často hovoří a které je přenášeno různými druhy hmyzu, nejčastěji klíšťaty je právě **lymská borelióza**. Letos tomu nebude jinak, neboť již nyní hygienici varují na různé lokality, kde výskyt infikovaných klíšťat je přemnožen a hrozí onemocnění nejen klíšťovým zánětem mozku, ale také **lymskou boreliózou**. Onemocnění lymskou boreliózou, může mít těžké důsledky a následky pro organismus na celý život.

Jak se bránit?

Antibiotika, která zabírají na tuto nemoc nelze brát dlouhodobě a proto je o to lepší, že je možná a účinná pomoc v bylinných prostředcích, zvláště gemmoterapeutikách. Hlavním prostředkem je tinktura zhotovená z topolu, kterou je možno doplnit také tinkturami, jež pomáhají při konkrétních problémech. Výsledky ukazují, že užívání tinktur působí dokonce i jako dobrá prevence.

Doplněk stravy

Objednávky a informace na tel. 582 391 207, 582 391 254
NADĚJE - Mgr. Jarmila Podhorná, 798 46 Brodek u Konice 3, Česká republika
e-mail:objednavky@nadeje-byliny.eu www.nadeje-byliny.eu