



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 25. 1. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Bolesti ramen jsou třetí nejčastější. Odhalte jejich příčinu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Bolesti-ramen-jsou-treti-nejcastejsi.-Odhalte-jejich-pricinu__s10012x10785.html

Velmi často je příčina bolestivosti ramene důsledkem potíží, které vznikají někde jinde na těle, tedy mimo samotný ramenní kloub. Patří sem bolesti ramena zejména při problémech s krční páteří, blokády žeber nebo klíčku, onemocnění srdce, plic, jater, žlučníku, slinivky nebo dysfunkce v oblasti bránice.



Bolesti dokáží potrápít - odhalte příčinu

Rameno je kulový kloub s největším rozsahem pohybů, což je ale vykoupeno

jeho poměrně velkou nestabilitou a tím pádem i snadnější zranitelností. **Pravděpodobně také proto se bolesti a poruchy ramenního kloubu vyskytují nejčastěji hned po bolestech hlavy a zad.** Ramenní pletenec se neskládá pouze z kloubu ramenního, ale je jeho součástí je i akromioklavikulární kloub, což je spojení mezi zevním okrajem klíční kosti a výběžkem lopatky. Další kloub, který sem patří je sternoklavikulární skloubení mezi hrudní a klíční kostí, které připojuje celý ramenní komplex k hrudnímu koši.

Proč nás bolí ramena?

Bolest v rameni se může rozvinout nejčastěji z přetěžování ramene, ať už při sportu nebo jiné namáhavé činnosti. Bolesti a zhoršení hybnosti vychází častěji z patologických procesů v tkáni okolo kloubu, vazů, šlach a svalů než z kloubu samotného.

Jako **syndrom bolestivého ramene** jsou většinou označovány poruchy svalstva rotátorové manžety, ke kterým dochází často u sportovců akutním či chronickým přetížením ramenního kloubu nebo opakovanou mikrotraumatizací, kdy při prudkém švihovém pohybu nevydrží a trhá se. Manžetou rotátorů označujeme společný úpon šlach svalů začínajících většinou na lopatce a společně se upínajících na hlavici kosti pažní. Jejich funkcí je spolupráce na

zvedání paže.

Zmrzlé rameno je označení pro onemocnění ramenního kloubu vznikající pravděpodobně **působením dlouhodobého zánětu** a je doprovázena svraštěním kloubního pouzdra. Průběh tohoto onemocnění je obvykle dělen do tří fází.

- V první fázi je hlavním příznakem **pronikavá bolest**, vyskytující se v klidu i při pohybu, která je trvalá. Často je bolest noční, pacient pro bolest nemůže spát na postižené končetině. Dále má bolest za důsledek omezení rozsahů pohybů v ramenním kloubu, což způsobuje limitaci v běžných denních činnostech.
- Ve druhé fázi **ustupuje bolest**, ale prohlubuje se omezení rozsahu pohybu.
- Ve fázi návratu pohyblivosti dochází často ke **spontánnímu zlepšení**. Velmi často se však stav opakuje i u druhého ramene a častěji jsou tímto typem onemocnění postiženy ženy.

Jak si můžeme pomoci?

V akutním stavu je vhodný klidový režim, později postupné procvičování podle instruktáže. **Při zánětech aplikace chladu a naopak tepla při chronických**

stavech. V žádném případě nepřetěžujte podrážděný kloub. V akutním stavu je vhodná elektroléčba, magnetoterapie, ultrazvuk, trakční manévry, protažení měkkých tkání nebo kinesiotaaping. Fyzioterapie ramene by měla zahrnovat všechny součásti ramenního pletence a jejím cílem je i náprava chybných stereotypů a vyrovnaní svalových dysbalancí. [O možnostech kineziotapů jsme psali již dříve.](#)

Co když je jsou vyšetření v pořádku a rameno přesto bolí?

I trápení může bolet. Ramena představují naši schopnost radovat se, ale také na ně sedají problémy, starosti, nejistota nebo zklamání. Přetížené svaly postupně tuhnou a pohyb v ramenou je složitější a bolestivější. Není tedy výjimkou, že bolest ramenou má původ v bolestech naší duše.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz