magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 16. 11. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Bolesti kolen. Podívejte se jim na kloub, co může být příčinou?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Bolesti-kolen.-Podivejte-se-jim-na-kloub,-co-muze-byt-pricinou__s10012x18987.html

Bolest kolen zažil někdy asi každý z nás. Někdy bolest postupně sama odezní, někdy je třeba navštívit lékaře nebo fyzioterapeuta. V krajním případě je třeba stav řešit operací. Příčinou potíží může být úraz, zánět, degenerativní změny nebo se může jednat o bolest přenesenou z jiné části těla. Co je příčinou? Na co si dát pozor?

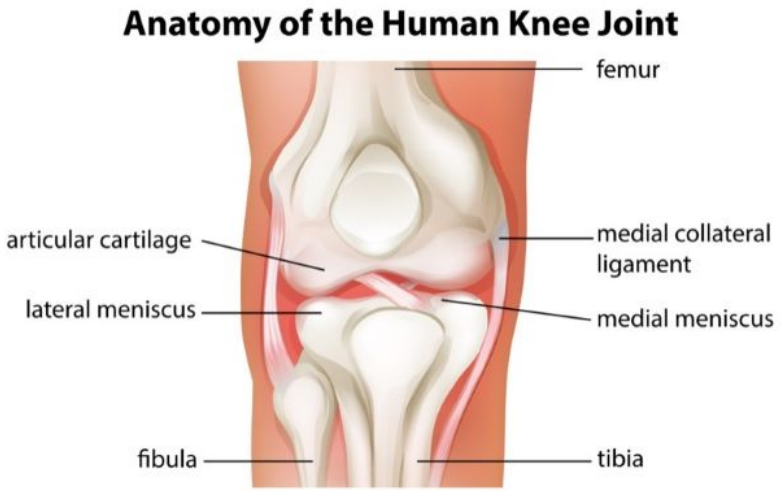
Co může být příčinou bolestí kolen?

Poranění kolenního kloubu může postihnout jakoukoliv strukturu v něm – **vazy, šlachy, kosti, chrupavku, ale i bursy** (tzv. tíhové váčky). Mezi nejčastější

poranění patří:

- **Poranění předního zkříženého vazu** (ACL), který je jedním ze čtyř vazů spojujících kost stehenní s kostí holenní. Toto poranění je poměrně častým zraněním lyžařů, fotbalistů, ale i jiných sportovců, kde dochází k rychlým změnám směru pohybu.
- **Poškození menisků**. Menisky jsou srpkovité chrupavčité tlumiče nárazů a tření mezi stehenní a holenní kostí. V koleni máme dva – na vnitřní a na vnější straně kolene. Častěji je v ohrožení ten vnitřní.
- **Záněty šlach – tendinitidy**. Dlouhodobým drážděním a přetěžováním může dojít k zánětu šlach v koleni. Jedním z častých stesků skokanů, běžců nebo cyklistů je patelární tendinitida – zánět šlachy spojující čtyřhlavý sval stehenní s přední částí holenní kostí, která se projeví bolestí nad horním okrajem čéšky.
- **Zlomeniny.** Dlouhé kosti dolní končetiny jsou sice silné, ale přesto může dojít k jejich zlomení.
- **Syndrom iliotibiálního traktu.** Iliotibiální trakt je široký vazivový pruh na zevní straně stehna. Nadměrné tření tohoto vazivového pruhu o kostěný výstupek na zevní straně kolene se projeví bolestí na zevní straně kolene, zvlášť při běhu z kopce nebo do kopce.
- **Bolest kyčle nebo kotníku.** Ač se zdá, že to spolu nesouvisí, opak je pravdou. Bolest kolene může změnit styl vaší chůze, a to se může projevit

právě bolestí kyčlí, beder nebo kotníku.



Na co dát pozor?

- **Nadváha**. Nadváha či obezita znamená i vyšší zátěž pro vaše klouby a to i během zdánlivě neškodných aktivit jako je chůze nebo chůze do/ze schodů. Také vás vystavuje **zvýšenému riziku artrózy** tím, že urychlí rozpad kloubní chrupavky.
- **Nedostatek svalové pružnosti a síly.** Svaly zkrácené nebo oslabené neposkytují takovou oporu jako svaly ve formě, protože neabsorbují zátěž působící na kloub.

- Některé druhy sportů. Některé sporty kolena zatěžují více, opatrní buďte např. u **lyžování, basketu nebo běhu.**
- Předchozí zranění. Jakékoliv zranění kolene, které jste v minulosti prodělali, zvyšuje pravděpodobnost, že zraníte znovu.

Kdy bychom měli vyhledat lékaře?

- Nemůžete se na nohu postavit
- Nemizící otok
- Nemůžete koleno plně ohnout nebo napnout
- Vaše koleno má neobvyklý tvar
- Máte horečku a zároveň je koleno zarudlé, horké a oteklé
- Koleno je při chůzi nestabilní nebo „vypadává“

Tipy a doporučení

Pokud se ale budete držet následujících doporučení, můžete riziko poškození kolen výrazně snížit

- Zbavte se přebytečných kilogramů. **Udržovat si zdravou váhu** je jedna z nejlepších věcí, kterou můžete pro svá kolena udělat. Každý kilogram navíc znamená zvýšenou zátěž a zvyšuje riziko poranění a rozvoje artrózy.

- **Cvičte správně.** Správná technika a provedení cviků jsou nejlepší prevencí přetížení a z něho plynoucích bolestí.
- **Posilujte a zůstaňte pohybliví.** Velká část zranění pramení z **nedostatečně fungujících svalů**. Udržujte své svaly silné, pevné, trénujte i stabilizační cvičení a nezapomínejte na strečink.
- Dejte si pauzu. Pokud nejste ve formě a koleno vás pobolívá, **vynechte na čas trénink** nebo vyberte takovou aktivita, kde koleno nezatěžujete

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz