magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 23. 11. 2023 | redakce Vím, co jím

Extrémní ohebnost neboli hypermobilita budí obdiv, ale o žádnou výhru se nejedná

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Extremni-ohebnost-neboli-hypermobilita-budi-obdiv,-ale-o-zadnou-vyhru-se-nejedna__s10012x20692.html

I když ohnutí palce k zápěstí vypadá jako skvělý party trik, z pohledu zdraví není o co stát. Hypermobilita přináší vyšší riziko zranění a volnější klouby i vazy negativně ovlivňují další tělesné systémy. Jak potíže spojené s hypermobilitou rozeznat a na co si dát pozor, aby se dál neprohlubovaly?

Hypermobilita se týká kloubů a představuje jejich **nadměrnou pohyblivost**. Jinými slovy se klouby ohýbají víc, než je běžné a dochází k jejich uvolnění nad fyziologickou mez. **Hypermobilita může být lokální (nejčastěji se týká prstů, zápěstí, loktů a kolen), nebo postihovat celé tělo** a kromě enormní kloubní pohyblivosti se vyznačuje zvýšenou volností vaziva, které je

tak méně odolné proti tahu a náchylné k úrazům. Aby člověk zjistil, zda je hypermobilní, slouží k tomu kromě vlastního pozorování jednoduché testy.

> *„Orientační vyšetření na hypermobilitu zvládne doma i laik, skládá se z pěti pozic. První je maximální předklon s nataženýma nohama – při optimální pohyblivosti by se měly špičky prstů dotknout podlahy, hypermobilní člověk položí na zem bez problému celé dlaně. Dalšími ukazateli jsou propnutí kolenních a loketních kloubů do minusového postavení, ohnutí palce ruky až k zápěstí (za pomoci druhé ruky), vytočení malíčku směrem ke hřbetu ruky o 90 a více stupňů nebo tzv. příznak šály – když si obejmete šíji paží (jakoby do ‚kravaty') a dosáhnete špičkami prstů na trny krční páteře, je to v normě, o hypermobilitu se jedná tehdy, pokud prsty přesáhnou střed zad o délku celé dlaně,"* popisuje tzv. **Beightonovo skóre** hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Genetické predispozice i nevhodná zátěž

Podle Hypermobility Syndromes Association se rozvolnění kloubů a vazů týká 30 procent světové populace. Její příznaky se mění s věkem, na základě životního stylu nebo vlivem hormonů například v těhotenství, kdy se ženské

tělo připravuje na porod. S mírnými až velmi těžkými symptomy, které způsobují invaliditu, se potýká 10 procent pacientů.

Hypermobilita může vzniknout na základě **genetické predispozice**, může být **následkem nevhodné sportovní zátěže, anebo se objevit u hubebníků**, nejčastěji v důsledku hry na strunné nástroje.

> *„Důvod vzniku hypermobility není zcela jasný. Předpokládá se však geneticky daná dispozice. Mohou to být specifické dědičné poruchy pojivové tkáně, tvar kloubů, volnější vazy nebo špatný svalový tonus. Pokud tedy rodič trpí hypermobilitou, dá se onemocnění zjistit už u malého kojence. Vliv má také hormonální dispozice, kdy zasaženy jsou víc ženy a děti než muži. A dále nevhodná sportovní zátěž, která způsobuje získanou vazivovou nedostatečnost kloubů a nitrosvalového podpůrného aparátu, například intenzivní dlouhodobé protahování u gymnastů,“* uvedla fyzioterapeutka.

Většina lidí o své hypermobilitě ani neví, nemá žádné výrazné příznaky (tzv. asymptomatická hypermobilita) nebo si varovné signály s onemocněním nespojuje. **Příznaky mohou být u každého různé a také se mění v průběhu času.** Spouštěčem může být úraz, nemoc, přemíra stresu nebo

změny na úrovni pracovních či domácích aktivit.

> *„Pak se objeví potíže jako akutní a chronické bolesti pohybového aparátu, únava, nestabilita kloubů, častá vykloubení, podvrknutí, menší i větší zranění ve stejných oblastech pojivové tkáně, problémy se zažíváním, s močovým měchýřem, křehká kůže a snadná tvorba modřin,“* vyjmenovává Iva Bílková.

Hypermobilitu nelze vyléčit, ale existuje řada metod a doporučení, které řeší její negativní projevy, mírní příznaky a chrání klouby.

Pravidelný pohyb

Zůstaňte aktivní jak jen to jde. Volte takový typ cvičení, který bude mít minimální dopad na vaše klouby. Skvělé je plavání, či jízda na kole. Důležité je i posilování svalů ve správném funkčním souladu, které pomáhá udržovat kloub ve správné poloze. Zlepšuje prokrvení svalů a pohyb nitrokloubní tekutiny, což zlepšuje dodávku živin i odvádění odpadních látek při látkové výměně. Má-li být cvičení účinné, musí být pravidelné a dlouhodobé. Je potřeba posilovat svalstvo v okolí páteře a přilehlých svalů trupu a břicha (tzv. svalový korzet) stabilizačními cviky. Pomůže také minimalizace statické zátěže.

> *„Jako doplněk stravy lze užívat farmaceuty doporučované preparáty na kloubní výživu, v akutních případech léky proti bolesti,“* poukázala Iva Bílková.

Důsledné protahování

Před zátěží je velmi důležité se postupně rozehřát a po zátěži protáhnout. Vše by mělo probíhat s mírou a správným způsobem. Tedy nevytahovat se „z kloubů“ a udržet při protahování klouby v centrovaném postavení (hlavice kloubu v dobrém kontaktu s jamkou kloubu). Správné protahování i cviky je vhodné natrénovat s fyzioterapeutem.

Omezení dlouhého sezení a stání

Hypermobilní lidé obvykle těžko snášejí dlouhodobé stání nebo sezení ve strnulé poloze. Proto je dobré dělat si v práci krátké **přestávky na protažení celého těla**. Školní děti by měly mít aktivní pohyb alespoň o přestávkách. Pokud je dlouhodobé sezení nevyhnutelné, je vhodné si na židli pořídit labilní podložku (velký míč, nafukovací podsedák), která bude nutit svaly k neustálé aktivitě. Kromě správného sedu je vhodný nácvik správného držení těla ve stoji, správného zvedání břemen či nošení tašek.

> *„Pokud musíte zvedat těžší břemena, je nejvýhodnější zeširoka se rozkročit, předmět uchopit v dřepu a zvedat ho co nejblíže u těla. Záda by měla být po celou dobu napřímená. U činností prováděných*

v mírném předklonu je dobré nakročit jednou nohou dopředu nebo na mírný stupínek,“ radí fyzioterapeutka.

Vhodná matrace a obuv

Vysoké podpatky jsou při hypermobilitě zapovězeny stejně jako příliš měkké matrace na spaní. Zdravý odpočinek tělu poskytne středně tvrdá pěnová matrace. Polštář by pak měl udržovat hlavu v prodloužení osy páteře. Nevhodnou polohou pro hypermobilní osoby je spaní na břiše.

Zdroje obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací v textu:
https://fyzioklinika.cz/
https://www.hypermobility.org/
https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints/conditions/joint-hypermobility/

dědičné onemocnění fyzioterapie vhodný pohyb pro klouby zdraví

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