

# Osteoartróza: globální problém

## OA JE HLAVNÍ PŘÍČINOU KLOUBNÍHO POSTIŽENÍ

# 520 MILIONŮ

## LIDÍ PO CELÉM SVĚTĚ MÁ OSTEOARTRÓZU (OA)



# 60%

ze všech OA jsou OA kolenního kloubu

V celosvětové studii, která popisovala 291 onemocnění, byla OA kyčle a kolena hodnocena jako

# 11.

 nejčastější příčina kloubního postižení

V roce 2017 bylo na celém světě

# 9,6

milionů lidí s tímto postižením



Od roku 1990 do roku 2019 celosvětově vzrostl počet lidí postižených OA o

# 48%



### Co je to osteoartróza?

OA je **nejčastější onemocnění kloubu**. Může postihnout jakýkoli kloub, nejčastěji však kolena, kyčle a ruce.

OA je nemoc. Může začít menším nebo větším poškozením kloubu. V raném stádiu onemocnění má tělo prostředky k úpravě těchto změn. Jak však nemoc postupuje, reparační systém těla není tak výkonný a kloubní tkáň se začínají rozpadat, dochází k řídnutí chrupavky, přetváření kostí, tvorbě kostních výrůstků a k zánětům kloubů.

Navzdory těmto změnám může kloub stále normálně fungovat, bez jakékoli bolesti nebo ztuhlosti.



### Pro OA je charakteristické:



- bolest
- funkční poruchy
- svalová slabost
- ztuhlost kloubů
- snížená kvalita života

### Co způsobuje OA?

Přesná příčina OA je stále nejasná. Mezi rizikové faktory, které zvyšují riziko OA, patří:

- nadváha nebo obezita
- předchozí poranění kloubu, operace kloubu a/nebodlouhodobé přetěžování kloubu
- genetika (např. výskyt OA v rodině)

### OA může být klinicky diagnostikována bez vyšetření, pokud osoba:

- je ve věku 45 a více let \* a
- má bolesti kloubů související s fyzickou aktivitou a
- nemá ranní ztuhlost kloubů nebo má ranní ztuhlost, která ale netrvá déle než 30 minut

\* OA může být také diagnostikována u lidí mladších 45 let, obvykle po traumatickém poranění kloubu



### Jak může fyzioterapie pomoci s OA?

Cvičení je léčba první volby u OA. Kromě toho, že vám fyzioterapeuti pomohou vybrat ty nejlepší cviky, pomohou vám také s redukcí bolesti a řeknou vám, jak nejlépe zvládnout OA. Mohou vás naučit, jak zlepšit kloubní pohyblivost, chůzi, a také jak posílit svaly.

Pokud potřebujete kloubní náhradu, pravděpodobně také před operací a po ní navštívíte fyzioterapeuta. Fyzioterapeut vám pomůže připravit se na operaci a pomůže vám také se zotavením se po operaci.



# World PT Day 2022

## 8 SEPTEMBER



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

# Cvičení s osteoartrózou

## Nejprve začněte s cvičením

Cvičení a fyzická aktivita jsou bezpečnou první možností volby v léčbě osteoartrózy (OA).

Mohou:

- oddálit nebo zabránit výměně kloubu
- oddálit nebo zabránit funkčnímu zhoršení
- snížit bolest kloubů



## Mohu cvičit s osteoartrózou?

Cvičení je vhodné pro **VŠECHNY** lidi s osteoartrózou, bez ohledu na věk, závažnost symptomů osteoartrózy nebo míru postižení.

Cvičební programy mohou být předepsány a přizpůsobeny tak, aby vyhovovaly potřebám jednotlivce, aby bylo zajištěno, že cvičení je přiměřené a bezpečné.



## Jak cvičení pomáhá?

Pokud máte osteoartrózu, tak může být těžké udržet se v pohybu, ale pokud zůstanete aktivní, může u vás dojít ke zlepšení bolestivosti, snížení dalších příznaků OA a pomůže vám to zůstat nezávislým. Fyzioterapie vám to může usnadnit.

Cvičení může:

- snížit **bolest**
- zvýšit **fyzickou aktivitu** a schopnost vykonávat činnosti, které jsou pro vás důležité
- zlepšit **svalovou sílu**, která chrání a podporuje vaše klouby
- snížit **ztuhlost kloubů**
- zlepšit **rovnováhu** a snížit riziko pádů
- dodat vám **energii** a snížit pocity únavy
- pomoci s **udržováním hmotnosti**, což je důležité pro OA
- zlepšit **náladu**
- zlepšit **kardiovaskulární zdatnost**
- zlepšit **spánkový rytmus**



Váš fyzioterapeut vám může také doporučit **mobilizaci** a **strečink**, zejména u osteoartrózy kyčle.

## Cvičení je lék

Pravidelná posilovací cvičení a fyzická aktivita vám pomohou zvládnout OA tak, abyste mohli dělat každodenní činnosti, které jsou pro vás důležité.

Výzkum OA kyčle a kolena ukazuje, že pravidelné cvičení výrazně pomáhá snížit bolest, více než paracetamol. V tomto ohledu je cvičení „lék“.



## Jaké cvičení bych měl dělat?

Cvičení by mělo být základní léčbou vaší OA. Mělo by obsahovat:

- posílení svalů
- zlepšení kloubní pohyblivosti
- cvičení ve fyziologických pohybových vzorcích
- všeobecnou fyzickou aktivitu ke zvýšení aerobní kondice a minimalizaci doby sezení



S osteoartrózou je možné něco udělat.

Nechte si poradit od fyzioterapeuta, která cvičení jsou pro vás vhodná.



## Dávkování aktivity

Se cvičením začněte pomalu a postupně přidávejte, abyste byli schopni dosáhnout doporučené úrovně fyzické aktivity.



# Prevence osteoartrózy

## OSTEOARTRÓZA JE NEJČASTĚJŠÍM TYPEM ARTRITIDY

Prevence a včasná léčba jsou klíčové pro zastavení progresu osteoartrózy (OA).

V nadcházejících desetiletích svět bude čelit prudkému **nárůstu poptávky** po operacích kolenních náhrad, přičemž některé země předpovídají až **900% nárůst**.



U některých lidí se OA časem zhoršuje, a proto je důležité vyhledat pomoc při prvním výskytu příznaků.

I když již OA máte, existují kroky, které můžete ihned podniknout, abyste zabránili jejímu zhoršování a zlepšili kvalitu svého života.



Pravidelné cvičení snižuje riziko OA, zlomenin kyčle, riziko pádů u starších osob a může zabránit nebo oddálit potřebu operace.



## Rizikové faktory pro osteoartrózu

- **předchozí poranění kloubu:** v jakémkoli věku (včetně dětství a dospívání)
- **nadváha/obezita:** zatěžuje klouby (zejména nosné klouby, jako jsou kyčle a kolena) a zvyšuje riziko zánětů v kloubech
- **věk:** s přibývajícím věkem se riziko OA zvyšuje
- **pohlaví:** u žen je osteoartróza častější než u mužů

- **výskyt osteoartrózy v rodině:** OA se může vyskytovat v rodinách, ačkoli studie neidentifikovaly jediný odpovědný gen

Z **rizikových faktorů** můžeme nejvíce **ovlivnit poranění kloubů a obezitu**



## Poranění kloubu

Po poranění kloubu by měla být rehabilitace zahrnující cvičení (a edukaci pacienta) první volbou léčby, bez ohledu na to, zda pacient potřebujete operaci nebo ne.

Po zranění je důležité vrátit se k doporučené úrovni fyzické aktivity a udržovat svaly kolem kloubu dostatečně silné. Pokud máte potíže se zvýšením fyzické aktivity nebo jiných fyzických činností souvisejících s vaší prací nebo volným časem, promluvte si s fyzioterapeutem o konkrétních cvicích, které vám usnadní každodenní život.



## Redukce hmotnosti

Nadváha nebo obezita zvyšuje vaše riziko rozvoje OA tím, že vaše klouby zatěžuje a zvyšuje zánět v kloubech. Pokud je to vhodné, snížení hmotnosti může pomoci **snížit riziko rozvoje OA** a může **zlepšit příznaky** u lidí, kteří již OA mají.

5kg  
nebo  
5%  
↓  
Redukce  
hmotnosti

=

90%  
Nižší  
pravděpo-  
dobnost potíží  
s kolenem po  
6 letech



## Prevence poranění kloubů

Promluvte si s fyzioterapeutem o sestavení **individuálního cvičebního plánu**, můžete tak snížit riziko poranění kolene až o 50 % a může pomoci předcházet OA.

Pokud již hodně sportujete, obraťte se na fyzioterapeuta o radu, jak **předcházet zranění** a zařadit **vhodný silový trénink specifický pro daný sport**.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER

# Běh a osteoartróza



## Časté otázky

Mnoho lidí si myslí, že běh poškozuje kloubní chrupavku, což vede k otázkám jako:

- Způsobí mi běhání **osteoartrózu (OA)**?
- Budu mít po běhání **špatná kolena**?
- Budu mít po běhání **bolesti kyčlí**?

**Studie však ukazují, že běh a další cvičení jsou obecně bezpečné pro kloubní chrupavku.**



## Nový výzkum

- Některé výzkumy ukazují, že **rekreační běžci** mohou mít **nižší výskyt artrózy kolena a kyčle** ve srovnání s neběžci/lidmi se sedavým zaměstnáním a závodními běžci.
- Role běhu je v OA **nejasná**, zejména v **závodním běhu**.
- Běh **může chránit** před budoucí operací **náhrady kolenního kloubu**.
- Chrupavka se obecně **dobře zotavuje** z jednoho běhu a zdá se, že se přizpůsobuje opakované zátěži.



## Jak běhat bezpečně



**Začněte pomalu** – pokud nejste zvyklí běhat, začněte s pouhými dvěma minutami a postupně tento čas prodlužujte.



Přidejte k běhu **silový trénink**, který vám pomůže posílit svaly, šlachy a vazy, jako jsou dřepy a výpady. Můžete začít cvičit s vlastní vahou a postupně i se závaží.



Pokud máte **bolesti kolena, které přetrvávají déle než jednu hodinu** po cvičení nebo další den ráno po tréninku, je to známka toho, že mohl být kloub **přetížen**. **Nepřestávejte cvičit**, ale upravte to, co děláte, např. **zvažte kratší a častější tréninky** – místo 30 minut běhejte 2 x 15 minut.



**Zvažte povrch, po kterém běžíte** – rovný pevný travnatý povrch nebo běžecká dráha minimalizují dopad na vaše nohy.



Investujte do **kvalitních pohodlných běžeckých bot**, zvláště pokud běháte po betonu nebo asfaltu.

**Fyzioterapeut vám může poradit, jak začít nebo jak se zlepšovat v běhu, pokud máte nebo jste ohroženi osteoartrózou.**

**Cvičení má také spoustu dalších výhod pro vaše tělo a mysl!**



**World  
Physiotherapy**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



**World  
PT Day  
2022**

**8 SEPTEMBER**

# Osteoartróza: Fakta nebo mýtus?

MÝTUS



**Osteoartróza (OA) postihuje pouze starší osoby**

**FAKTA**

Ačkoli je OA častější s přibývajícím věkem, může a také postihuje lidi ve věku 20–30 let. Až u 50 % dospívajících a lidí ve středním věku se rozvine OA během 10–15 let od poranění kloubu. To znamená, že musí žít s OA déle, což může mít za následek větší invaliditu a snížení kvality života. Z tohoto důvodu je třeba mladé lidi s kloubním poraněním naučit, jak snížit jejich zvýšené riziko OA.

MÝTUS



**Pro diagnostiku OA potřebuji rentgen nebo magnetickou rezonanci**

**FAKTA**

NEEXISTUJE vztah mezi symptomy OA (včetně bolesti) a strukturálními kloubními změnami pozorovanými na rentgenových snímcích nebo snímcích z magnetické rezonance. Ve skutečnosti u některých lidí mohou rentgenové snímky ukazovat velké změny v kloubu, ale tito pacienti pociťují velmi malou bolest. To znamená, že spoléhat se pouze na informace ze zobrazovacích metod nemusí být užitečné. Rentgenové snímky, magnetická rezonance nebo krevní testy jsou nutné pouze v případě, že lékař potřebuje vyloučit jiné příčiny vašich bolestí kloubů.

MÝTUS



**Více bolesti = větší poškození**

**FAKTA**

Prožívání bolesti je komplexní a NENÍ přímo spojeno se strukturálními změnami ve vašem kloubu. Více bolesti neznámá více strukturálních změn v kloubu.

Vaše prožívání bolesti je ovlivněno vašimi emocemi, náladou, úzkostí, stresem, špatným spánkem, únavou, úrovní fyzické aktivity a zánětem.

MÝTUS



**Ať dělám, co dělám, moje OA se bude jenom zhoršovat**

**FAKTA**

Existují věci, které můžete udělat, abyste si pomohli od bolesti spojené s OA, jako je chůze, posilovací a balanční cvičení. Jen asi u třetiny lidí se časem bolesti zhorší, někteří lidé vnímají zlepšení bolesti a kloubního omezení. Většina lidí však zažije období, kdy je jejich bolest lepší nebo horší, ale celkově se však jejich zdravotní stav nezhoršuje. Váš fyzioterapeut vám poradí, jak zůstat aktivní.

MÝTUS



**Cvičením si kloub více poškodím**

**FAKTA**

Opak je pravdou. Cvičení a pohyb jsou BEZPEČNÉ a jsou nejlepší obranou proti OA. Působí jako kloubní lubrikant a pomáhají udržovat klouby zdravé. Mnoho lidí se vyhýbá používání svých bolestivých kloubů ze strachu, že to zhorší. Ale když klouby nehýbeme, ztuhnou a svaly okolo zeslábnou. Promluvte si se svým fyzioterapeutem o vhodných cvičeních pro vás.

MÝTUS



**OA je "opotřebením" kloubu**

**FAKTA**

OA NENÍ způsobena „opotrebováním“ kloubu v průběhu jeho používání. OA je onemocnění, které zasahuje do toho, jak se chrupavka v našich kloubech sama opravuje.

OA není nevyhnutelná, a ne u každého se s věkem rozvine.

**Co můžete pro sebe udělat, pokud máte osteoartrózu? Důležité je být fyzicky aktivní, posilovat svaly kolem kloubu a zredukovat váhu, pokud je to nutné.**

**Fyzioterapeut je schopen vám poradit nejlepší cvičební plán podle vašich potřeb.**



**World  
Physiotherapy**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



**World  
PT Day  
2022**

**8 SEPTEMBER**

# Cvičení s osteoartrózou

## Mohu cvičit?

Cvičení je vhodné pro **VŠECHNY** lidi s osteoartrózou, bez ohledu na věk, závažnost symptomů osteoartrózy nebo míru postižení.



Mělo by obsahovat:



posílení svalů



cvičení ve  
fyziologických  
pohybových vzorcích



zlepšení kloubní  
pohyblivosti



všeobecnou fyzickou  
aktivitu ke zvýšení  
aerobní kondice a  
minimalizaci doby  
sezení



Promluvte si se svým  
fyzioterapeutem o cvičebním plánu  
šitém na míru podle vašich potřeb,  
tak abyste zajistili, že cvičení bude  
přiměřené a bezpečné.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER

# Cvičení s osteoartrózou

## Nejprve začněte s cvičením

Cvičení a fyzická aktivita jsou bezpečnou první volbou v léčbě osteoartrózy.

Mohou:



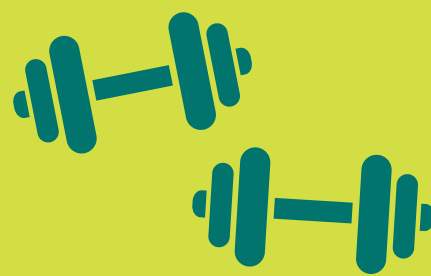
oddálit nebo zabránit výměně kloubu



oddálit nebo zabránit funkčnímu zhoršení



snížit bolest kloubů



S osteoartrózou je možné něco udělat.

Nechte si poradit od fyzioterapeuta, která cvičení jsou pro vás vhodná.



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

# Prevence osteoartrózy

## Rizikové faktory pro osteoartrózu



předchozí poranění kloubu (v jakémkoli věku)



nadváha/obezita



věk (s přibývajícím věkem se riziko zvyšuje)



pohlaví (u žen je osteoartróza častější)



výskyt osteoartrózy v rodině

**Z rizikových faktorů můžeme nejvíce ovlivnit poranění kloubů a obezitu**

Co můžete pro sebe udělat, pokud máte osteoartrózu? Důležité je být fyzicky aktivní, posilovat svaly kolem kloubu a zredukovat váhu, pokud je to nutné. Fyzioterapeut je schopen vám poradit nejlepší cvičební plán podle vašich potřeb.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER