

Obsah

Obsah

Předmluva

1.	ÚVOD	14
2.	OPOTŘEBENÍ KLOUBŮ	17
2.1.	Co je kloub?	17
2.2.	Jak pracuje kloub?	22
2.3.	Co je opotřebení kloubu?	26
2.4.	Jak vzniká opotřebení kloubu?	32
2.4.1.	<i>Opotřebení kloubů z mechanických příčin</i>	32
2.4.2.	<i>Opotřebení kloubů z biologických a biochemických příčin</i>	37
2.5.	Mohu zabránit opotřebení kloubů?	39
3.	OPOTŘEBENÍ PÁTEŘE	41
3.1.	Jaká je stavba páteře?	43
3.2.	Jak pracuje páteř?	48
3.3.	Co to vlastně je opotřebení páteře?	52
3.4.	Příčiny a vznik opotřebení páteře	60
3.4.1.	<i>Opotřebení páteře z mechanických příčin</i>	60
3.4.2.	<i>Snížení látkové výměny v ploténkách a chrupavce jako příčina opotřebení páteře</i>	63
3.5.	Jak mohu předcházet opotřebení páteře?	64
4.	DEGENERATIVNÍ A ZÁNĚTLIVÉ PROCESY ŠLACH A VAZŮ	69

5.	OBECNÉ ZÁSADY OŠETŘENÍ DEGENERATIVNÍCH CHOROB KLOUBŮ A PÁTEŘE	71
5.1.	Medikamentózní léčba opotřebení kloubů a páteře	72
5.2.	Léčba opotřebení kloubů a páteře ortopedickými pomůckami	74
5.3.	Principy operační léčby opotřebení kloubů a páteře	75
5.4.	Kloubní náhrada	78
6.	ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY	81
6.1.	Pohonné látky	81
6.1.1.	<i>Cukry</i>	81
6.1.2.	<i>Tuky</i>	83
6.2.	Stavební látky	84
6.2.1.	<i>Bílkoviny</i>	84
6.2.2.	<i>Voda, minerály</i>	85
6.3.	Vitaminy a stopové prvky	86
6.4.	Balastní látky	87
6.5.	Výživa jako prevence a součást léčby opotřebení kloubů a páteře	87
6.5.1.	<i>Dieta při dně</i>	88
6.5.2.	<i>Dieta při vyšší hladině tuků</i>	88
6.5.3.	<i>Dieta při vyšší hladině cholesterolu</i>	89
6.5.4.	<i>Dieta při nadváze</i>	89
6.5.5.	<i>Dieta při cukrovce</i>	90
6.5.6.	<i>Dieta při sportovní zátěži</i>	90
7.	DEGENERATIVNÍ ONEMOCNĚNÍ POHYBOVÉHO APARÁTU	92
7.1.	Mám obtíže s krční páteří	93
7.1.1.	<i>Opotřebení plotének krční páteře</i>	96
7.1.2.	<i>Opotřebení meziobratlových kloubů krční páteře</i>	97
7.1.3.	<i>Poškození krční páteře úrazem</i>	97
7.2.	Mám obtíže s ramenem	99
7.2.1.	<i>Opotřebení ramenního kloubu</i>	102
7.2.2.	<i>Ztuhnutí ramene</i>	105

7.2.3.	<i>Změny měkkých tkání ramene</i>	105
7.3.	<i>Mám obtíže s paží</i>	107
7.3.1.	<i>Degenerativní změny loketního kloubu</i>	112
7.3.2.	<i>Tenisový loket</i>	114
7.4.	<i>Mám potíže s rukou</i>	116
7.4.1.	<i>Degenerativní onemocnění zápěstního kloubu</i>	116
7.4.2.	<i>Degenerativní postižení kloubů prstů</i>	116
7.4.3.	<i>Změny šlach a vaziva</i>	117
7.4.3.1.	<i>Chronické záněty šlachových pochev</i>	117
7.4.3.2.	<i>Dupuytrenova kontraktura</i>	118
7.4.3.3.	<i>Skákavý (lupavý) prst</i>	118
7.4.3.4.	<i>Ganglion</i>	119
7.5.	<i>Mám obtíže se zády</i>	119
7.5.1.	<i>Degenerace plotének hrudní páteře</i>	121
7.5.2.	<i>Degenerace meziobratlových kloubů hrudní páteře</i>	122
7.5.3.	<i>Chybné zatížení hrudní páteře</i>	122
7.6.	<i>Mám potíže v kříži</i>	124
7.6.1.	<i>Degenerativní postižení plotének bederní páteře</i>	129
7.6.2.	<i>Degenerativní postižení meziobratlových kloubů bederní páteře</i>	131
7.6.3.	<i>Chybné zatížení bederní páteře</i>	131
7.6.4.	<i>Změny přechodu bederní páteře v křížovou kost</i>	133
7.7.	<i>Mám obtíže s kyčlí</i>	135
7.7.1.	<i>Vývojové vady kyčelního kloubu</i>	137
7.7.1.1.	<i>Vrozené vykloubení kyčelního kloubu</i>	137
7.7.1.2.	<i>Perthesova nemoc</i>	139
7.7.1.3.	<i>Uvolnění růstové štěrbině kyčelního kloubu</i>	139
7.7.2.	<i>Degenerativní onemocnění kyčelního kloubu</i>	141
7.7.3.	<i>Změny měkkých tkání v oblasti kyčelního kloubu</i>	143
7.8.	<i>Mám potíže s kolenem</i>	144
7.8.1.	<i>Poranění struktur kolenního kloubu</i>	148
7.8.2.	<i>Degenerativní postižení kolenního kloubu</i>	149
7.8.3.	<i>Opotřebení kluzného lůžka česky</i>	151
7.8.4.	<i>Ohraničené poruchy kloubní chrupavky a přilehlé kosti</i>	153
7.8.5.	<i>Bolesti z přetížení vazů, šlach a svalových úponů</i>	154
7.8.6.	<i>Zduření v oblasti podkolenní jamky</i>	154

7.9.	Mám potíže s nohou	155
7.9.1.	<i>Degenerativní onemocnění hlezenního kloubu</i>	160
7.9.2.	<i>Degenerativní onemocnění nártu a zánártí</i>	162
7.9.3.	<i>Přetížení vazů, šlach a svalů</i>	163
7.9.4.	<i>Zduření měkkých částí a ganglia</i>	164
8.	FYZIKÁLNÍ LÉČBA	165
8.1.	Léčba pohybem	166
8.2.	Masáže	185
8.3.	Hydroterapie a balneoterapie	189
8.4.	Elektroterapie	194
8.5.	Terapie chladem	195
8.6.	Manuální léčba	196
8.7.	Soustředěné uvolnění	197
8.8.	Jóga	199
9.	PŮSOBENÍ SPORTU NA POHYBOVÝ APARÁT	200
9.1.	Význam sportu pro pohybový aparát	200
9.1.1.	<i>Obecné hledisko</i>	200
9.1.1.1.	<i>Tělesný pohyb a duševní zdraví</i>	200
9.1.1.2.	<i>Vliv tělesného pohybu na klouby a páteř</i>	202
9.1.1.3.	<i>Zatěžování kloubu při sportu</i>	202
9.1.2.	<i>Trénování a druhy pohybů</i>	203
9.1.2.1.	<i>Hlavní druhy zátěže pohybového aparátu</i>	203
9.1.2.2.	<i>Co je izometrické a co izotonické trénování síly, co znamená intervalový a co kruhový trénink?</i>	206
9.2.	Význam sportovní činnosti pro předcházení degenerativním onemocněním	209
9.2.1.	<i>Vadné držení těla a sport</i>	209
9.2.2.	<i>Předcházení poškození z přetěžování</i>	212
9.2.3.	<i>Význam sportovně lékařské péče a dohledu</i>	213
9.2.3.1.	<i>Děti</i>	213
9.2.3.2.	<i>Mladiství</i>	214
9.2.3.3.	<i>Dospělí</i>	215
9.3.	Poranění a poškození při sportu (Čemu se máme vyhnout)	217
9.3.1.	<i>Poranění při sportovní činnosti a pozdější následky</i>	217

9.3.2.	<i>Poškození z přetížení způsobené sportem</i>	220
9.3.2.1.	<i>Běžné přetěžování</i>	221
9.3.2.2.	<i>Opotřebenění kloubů</i>	224
9.4.	<i>Ošetření sportovních poranění a poškození</i>	228
9.5.	<i>Sport při degenerativních procesech (Co si můžeme ještě dovolit)</i>	232
9.5.1.	<i>Sport po zranění</i>	232
9.5.2.	<i>Sport při onemocnění pohybového aparátu</i>	233
9.5.3.	<i>Sport při degenerativních onemocněních (artróza)</i>	235
9.5.4.	<i>Sport při náhradě kloubní (endoprotéze)</i>	241
9.6.	<i>Jednotlivé druhy sportů</i>	242
9.6.1.	<i>Golf</i>	243
9.6.2.	<i>Gymnastika – cvičení na nářadí</i>	244
9.6.3.	<i>Bojové sporty (box, šerm, judo, karate, zápas)</i>	245
9.6.4.	<i>Vzpírání</i>	247
9.6.5.	<i>Kuželky</i>	248
9.6.6.	<i>Lehká atletika</i>	249
9.6.7.	<i>Kolektivní hry (kopaná, házená, basketbal)</i>	249
9.6.8.	<i>Cyklistika</i>	251
9.6.9.	<i>Jízda na koni</i>	252
9.6.10.	<i>Kolečkové brusle, bruslení na ledě</i>	253
9.6.11.	<i>Plavání</i>	254
9.6.12.	<i>Skateboard</i>	255
9.6.13.	<i>Alpské lyžařské disciplíny</i>	255
9.6.14.	<i>Lyžařská turistika, běh na lyžích</i>	257
9.6.15.	<i>Squash a badminton</i>	257
9.6.16.	<i>Tanec</i>	258
9.6.17.	<i>Sportovní potápění</i>	259
9.6.18.	<i>Tenis</i>	260
9.6.19.	<i>Stolní tenis</i>	261
9.6.20.	<i>Trampolína</i>	262
9.6.21.	<i>Běh pro zdraví, lesní běh, vytrvalostní turistika</i>	263
9.6.22.	<i>Vodáctví, kanoistika, veslování</i>	264
9.6.23.	<i>Windsurfing</i>	264