

# Obsah

## Co je to artritida?

---

### Jak porozumět artritidě 10

- Charakteristika artritidy 10
- Co je to zánět? 13

### Hlavní typy artritidy 14

- Osteoartróza 14
- Revmatoidní artritida 18
- Ankylozující spondylitida 21
- Psoritická artritida 22
- Dna 22
- Nepravá dna 24
- Artritida a infekce 25

### Příbuzná onemocnění 26

- Systémový lupus erythematoses (SLE) 26
- Fibromyalgie 27
- Bolesti v dolní části zad 28
- Místní onemocnění měkkých tkání 29
- Doprovodná onemocnění 32

### Příznaky a diagnostika 36

- Jak rozpoznat artritidu 36
- Diagnostika artritidy 39

### Artritida a potřebná péče 42

- Spolupráce se zdravotníky 42
- Možnosti léčby 44
- Profesionální péče 45

### Potraviny, nápoje a fyzická aktivita

---

#### Strava ke zmírnění artritidy 50

- Jídlo a artritida 50

- Z čeho se skládá zdravá strava? 50
- Živiny, které pomáhají při artritidě 56
- Kontrola tělesné hmotnosti 62

### Fyzická aktivita 64

- Přínosy fyzické aktivity 64
- Cvičení a léky 66
- Rozsah hybnosti 66
- Zdravé svaly 67
- Výběr vhodných cvičení 68
- Začínáme se cvičením 70
- Vytrvejte 72

### Léčba artritidy

---

#### Léky 76

- Začínáme s léky 76
- Analgetika 77
- NSAID 78
- Léčba steroidy 80
- Léčba osteoartrózy 81
- Léčba revmatoidní artritidy 82

#### Chirurgická léčba 88

- Vhodní kandidáti 88
- Chirurgický výkon 89
- Možnosti chirurgické léčby 89
- Vyčištění kloubu 90
- Synovektomie 90
- Resekce kloubu 90
- Vyrovnaní kloubu 91
- Fúze kloubu 91
- Úplná náhrada kloubu 92
- Výměna kyčelního kloubu 92
- Výměna ramenního kloubu 94
- Výměna kolenního kloubu 94
- Výměna jiných kloubů 95
- Chirurgie páteře 96
- Příprava do nemocnice 98
- Předoperační vyšetření 100
- Přijetí do nemocnice 100
- Typy anestezie 101



- Den operace 102
- Zotavování 103
- Postupná rehabilitace 104
- Komplikace při rehabilitaci 105
- Dlouhodobé výsledky 106
- Opakovaná operace 106

#### Možnosti doplňkové léčby 108

- Léčba těla i mysli 108
- Vzrůstající popularita doplňkové léčby 109
- Skupiny doplňkové léčby 109
- Hledání seriózního léčitele 110
- Porada s lékařem o léčbě 111

#### Přírodní léčiva a potravinové doplňky 112

- Běžné potravinové doplňky 112
- Rostlinná medicína 115
- Stopové prvky 118
- Homeopatické léky 119

#### Léčba dotykem 120

- Chiropraxe 120

Osteopatie 121  
Masáž 122  
Rolfing 122  
Reiki 123  
Akupunktura 122  
Aromaterapie 124  
Reflexologie 125

## Léčba pohybem 126

Jóga 126  
Pilates 127  
Tai-či 129  
Čchi-kung 129  
Alexanderova technika 130  
Feldenkraisova metoda 131  
Tragerův přístup 131

## Život s artritidou

---

### Každodenní život 134

Zaměstnání 134  
Domácí práce 136  
Zpevňující návrky 138  
Úpravy domova 138  
Pomocná zařízení 140  
Rodinný život a péče o děti 141  
Mezilidské vztahy 142  
Pohyb a cestování 143  
Pracovní lékaři 144  
Nezbytná pomoc 145

### Zvládání bolesti 146

Co způsobuje bolest? 146  
Léčba bolesti 147  
Jak zmírnit bolest 147  
Teplo a chlad 147  
Masáže 148  
Vodoléčba 149  
Elektroléčba 149  
Relaxace a dýchání 150  
Sřídání aktivity  
a odpočinku 151

### Zvládání stresu 152

Co je to stres? 152  
Změna reakcí na stres 153  
ABC metoda 153  
Duševní a tělesná cvičení 156

### Pohybem k větší pohyblivosti 158

Každodenní cvičení 158  
Cvičení pro krční páteř 160  
Cvičení pro ramena 162  
Cvičení pro záda 164  
Cvičení pro nohy a kyčle 166

### Chraňte si klouby 172

Proč chránit klouby 172  
Změňte své návyky 173  
Klíčové principy ochrany kloubů 174  
Držení těla 178

### Děti a speciální rizikové skupiny

---

### Artritida u dětí 182

Typy dětské artritidy 182  
Diagnostika 184  
Léčba dětské artritidy 185  
Školní docházka 188  
Důležitost hry 189  
Rodinný život 190  
Dlouhodobé vyhlídky 190

### Lidé se zvláštním rizikem 192

Klimakterium a artritida 192  
Rizika při sportu 197  
Pracovní rizika 198  
Obezita 198  
Etnické skupiny 198  
Dědičné markery a znaky 200

## Dlouhodobý výhled

---

### Vyhlídky pacienta s artritidou 204

Co se asi stane? 204  
Změny při dlouhodobé léčbě 205  
Udržování funkce umělého kloubu 206  
Problémy stáří 206  
Život s artritidou 207

### Artritida v budoucnosti 208

Pokroky ve výzkumu 208  
Artritida a nové léky 209  
Výzkum infekčních onemocnění 211  
Transplantace kmenových buněk 211  
Genetický přístup 212  
Pokroky v chirurgické léčbě 213  
Jak můžete pomoci při výzkumu 213

### Slovníček pojmů 214

### Užitečné adresy 215

### Rejstřík 218

### Poděkování 224

