

Obsah

1. Pár vět na úvod	11
Jak přijmout artrózu	11
Dotazy pacientů	13
Nezbytnost informace	14
Diagnóza artrózy mění životosprávu	16
Cíl a úkoly knížky	16
2. Stavba a funkce kloubu	18
Spojení kostí	18
Druhy kloubů	19
Pohyby v kloubech	20
Cévní a nervové zásobení kloubu	20
Kloubní chrupavka	20
Funkce kloubu	22
3. Co je to artróza?	25
Jaké faktory ovlivňují vznik artrózy?	26
Stárnutí jako činitel pro vznik artrózy	27
Co patří k obrazu obtíží při artróze?	29
4. Jak odhalí artrózu lékař?	30
Rentgenový snímek	31
Arthrografie	34
Ultrazvukové vyšetření	34
Tomografie	35
Artrioskopie	35
5. Artróza nebo osteoartróza?	36
6. Je artróza revmatické onemocnění?	38
Opotřebování kloubu a zánět	38
Rozhoduje rentgenový snímek?	40
7. Artróza není jako artróza	42
8. Jak a kdy se artróza probouzí	45
Co podporuje aktivaci artrózy	47
Cíl postupu při aktivované artróze	48

9. A dá se artróza léčit?	49
10. Léčení aktivované zánětlivé osteoartrózy	50
Klid a odlehčení	50
Použití chladu	52
Aplikace zábalů	53
Přikládání obvazů, sádrových obvazů, dlah	54
Použití elektroléčby	55
Použití ultrazvuku	57
Použití světloléčby	57
Použití vodoléčby	58
Použití přírodních léčebných prostředků – balneoterapie	60
Použití magnetoterapie	60
Medikamentózní léčba	61
Operační řešení	64
Ozařování	70
11. Léčení osteoartrózy v klidovém stavu	72
Více pohybu a méně zátěže	72
Teplo léčí	72
Preparáty ovlivňující kloubní chrupavku	73
Neplatí, že nelze nic dělat	74
12. Osteoartrózy jednotlivých kloubů	75
Osteoartrózy horních končetin	76
Klouby prstů	76
Základní kloub palce	76
Zápěstí	78
Loketní kloub	78
Ramenní kloub	79
Osteoartrózy dolních končetin	81
Klouby prstců	81
Dolní hlezenní kloub a zánártní kloub	83
Horní hlezenní kloub	84
Kolenní kloub	84
Kyčelní kloub	87
Klouby páteře	88
13. Osteoartróza a povolání	91
Může vést artróza k trvalé invaliditě?	92
Jedeme na dovolenou s artrózou	92

14. Osteoartróza a pohyb i sport	94
Všeobecné pokyny	95
Jak provádět pohyby	95
Sport	97
A teď si pěkně zacvičíme!	98
Cvičení prstů	100
Cvičení loketního kloubu	101
Cvičení ramenního kloubu	103
Protahování a mobilizace	103
Posilování	107
Cvičení kloubů prstců a hlezna	112
Cvičení kolenního a kyčelního kloubu	114
Protahování a mobilizace	114
Posilování	119
Cvičení kloubů páteře	124
Šjiová oblast	124
Hrudní oblast	127
Bederní a křížová oblast	129
15. Jak pečovat o své klouby	132
Co můžete čekat od současné medicíny?	132
Naučte se pečovat o své klouby	133
Osteoartrózu můžete úspěšně zvládnout	134
16. A nakonec trochu historie	136
Bohové léčí	136
Starověcí lékaři	136
Nové poznatky ve středověku	137
Dějiny lékařství přinášejí další znalosti	137