

Obsah

Patříte do starého železa?	9
Co je to artróza a jak vzniká?	13
Stavba kloubů	13
Faktory, které podporují vznik artrózy	16
Je artróza revmatické onemocnění?	20
Není artróza jako artróza	23
Klidová (neaktivní) artróza	23
Aktivní (zánětlivá) artróza	24
Jak se dá artróza léčit?	26
Léčení aktivované, zánětlivé artrózy	26
<i>Klid a odlehčení</i>	26
<i>Chlad</i>	27
<i>Zábaly</i>	28
<i>Punkce</i>	29
<i>Obvazy, sádra, dlahy</i>	30
<i>Elektroterapie a ultrazvuk</i>	32
<i>Medikamentózní léčba artrózy</i>	32
<i>Operativní léčba</i>	35
<i>Rentgenové ozařování</i>	38
Léčení klidové (neaktivované) artrózy	39
<i>Více pohybu, méně zatížení</i>	39
<i>Léčivé teplo</i>	40
<i>Péče o klouby</i>	41
Artróza jednotlivých kloubů	44
Artróza horních končetin	44
<i>Prstní klouby</i>	44
<i>Základní kloub palce</i>	47
<i>Zápěstní kloub</i>	50
<i>Loketní kloub</i>	52
<i>Ramenní kloub</i>	55
Artróza dolních končetin	59
<i>Prstní klouby nohou</i>	59
<i>Zánártí a nárt</i>	62
<i>Hlezenní kloub</i>	65
<i>Kolenní kloub</i>	68
<i>Kyčelní kloub</i>	78
Artróza ze sociálního pohledu	84
Artróza, práce a povolání	84

Artróza a sport	88
Artróza a dovolená	91
Artróza jako překážka	93
Co můžete očekávat od svého lékaře a medicíny?	95
Pečujte o své klouby!	97
Artróza je překonatelná	99
Rádce a odborné publikace k tématům	100