

# Obsah

## Obsah

### Předmluva

<b>1.</b>	<b>ÚVOD</b>	<b>14</b>
<b>2.</b>	<b>OPOTŘEBENÍ KLOUBŮ</b>	<b>17</b>
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
<b>3.</b>	<b>OPOTŘEBENÍ PÁTEŘE</b>	<b>41</b>
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
<b>4.</b>	<b>DEGENERATIVNÍ A ZÁNĚTLIVÉ PROCESY ŠLACH A VAZŮ</b>	<b>69</b>

<b>5.</b>	<b>OBECNÉ ZÁSADY OŠETŘENÍ DEGENERATIVNÍCH CHOROB KLOUBŮ A PÁTEŘE</b>	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
<b>6.</b>	<b>ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY</b>	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
<b>7.</b>	<b>DEGENERATIVNÍ ONEMOCNĚNÍ POHYBOVÉHO APARÁTU</b>	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.	Mám obtíže s paží	107
7.3.1.	<i>Degenerativní změny loketního kloubu</i>	112
7.3.2.	<i>Tenisový loket</i>	114
7.4.	Mám potíže s rukou	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.	Mám obtíže se zády	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.	Mám potíže v kříži	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.	Mám obtíže s kyčlí	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.	Mám potíže s kolenem	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>Opatřebení kluzného lůžka čěšky</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
<b>8.</b>	<b>FYZIKÁLNÍ LÉČBA</b>	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
<b>9.</b>	<b>PŮSOBENÍ SPORTU NA POHYBOVÝ APARÁT</b>	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 náradí</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