

Nejčastějším onemocněním kloubů je artróza. Jedná se o chronické poškození kloubní chrupavky. Přesněji je definována jako soubor degenerativních a zánětlivých pochodů, které ničí kloubní tkáň. Onemocnění se vyvíjí pomalu u jednoho nebo více kloubů na základě opotřebení, systémového onemocnění nebo jako následek úrazového či vrozeného poškození (například špatný vývoj kyčlí nebo vrozená porucha osy kloubu).

Degenerativní poškození chrupavky mává více příčin. Kromě dědičných předpokladů je v naší populaci na prvním místě opotřebení kloubů v důsledku nadváhy a nevhodných pohybových návyků. Jako první příznak se objevují občasné bolesti kloubů, často při strnulé poloze (sezení v kině, autě, u počítače), které po rozhybání mizí. Později bývá bolest intenzivnější, zejména po nezvyklé zátěži, přetížení a po drobných úrazech, přetrvává a nutí postiženého brát léky. Obtíže se objevují i při změně počasí. S dalším rozvojem artrózy přicházejí různé "drásoty" při pohybu, omezení hybnosti, otoky a výpotky v kloubu. V konečných stádiích artrózy začínají pacienti kulhat, objevují se klidové a noční bolesti. Artróza nejčastěji postihuje nosné klouby dolních končetin (kolena, kyčle).

Nadváha je jednou z hlavních příčin, které urychlují degenerativní procesy chrupavky a rozvoj artrózy. Při nadváze dochází k přetížení kloubů při každém kroku. Nadváha však působí i druhotně, neboť klouby ke své správné funkci a regeneraci potřebují pohyb. A lidé s nadváhou často omezují svoji pohybovou aktivitu. Navíc se díky ateroskleróze rozvíjí cévní poškození, které může vést v konečném důsledku až k aseptické nekróze, tedy odumření kosti (například hlavice kyčelního kloubu).

Obezita bývá ze strany pacientů dlouho podceňována, protože nebolí. Ani ostatní komplikace, které nadváha v průběhu let přináší, nevedou k okamžitému pocitu bolesti. Při dlouhodobé nadváze dochází v kloubu nejprve k poškození chrupavky, která postupně ztrácí pružnost, pevnost a narušuje se její hladký povrch. Postupně se chrupavka snižuje a objevují se v ní defekty, na které kloub reaguje tvorbou kostních výrůstků (osteofytů). Pacient snáší stále menší a menší zátěž.

Počínající příznaky artrózy je třeba brát vážně. Nadváha není pouze na začátku procesu, ale zhoršuje a urychluje průběh onemocnění v dlouhém průběhu tohoto degenerativního onemocnění. Je proto potřeba v sobě najít sílu, změnit životosprávu a redukovat svoji hmotnost dříve než bude pozdě.

**Kombinace Family In a InPure, podpořená InGel Active může být vhodným řešením obou problémů: jak nadváhy, tak kloubních potíží.**



MUDr. František Vurm