**Pravda o kloubní péči**

Praha 26. 9. 2018 **Pohyb je jedním z elementárních projevů života. Jen kosterní svalstvo zaujímá až 40 % tělesné hmotnosti člověka,[[1]](#footnote-1) jednu pětinu váhy potom více než 200 kostí naší kostry[[2]](#footnote-2) a k tomu všemu vazy, šlachy aj. Díky takto komplexnímu aparátu někteří lidé za život nachodí i několikanásobek obvodu zeměkoule, tedy dokud na semaforu pohybu nezasvítí červená a nezastaví je bolest. Nedávný průzkum ukázal, že řada Čechů považuje opotřebení kloubů a s ním spojenou bolest za součást stárnutí.[[3]](#footnote-3) Málokdo si ovšem uvědomuje, že obtíže mohou začít již kolem 30. roku, a ještě méně lidí se dokáže vymanit z řady zažitých předsudků. S péčí o pohybový aparát je třeba začít mnohem dříve a komplexněji, a to od adekvátní kloubní výživy přes úpravu stravování po vhodný pohyb. Kloubní péče vyžaduje dlouhodobý přístup, jelikož zázraky se přes noc nedějí.**

Jednou z příčin, proč lidé s péčí nezačínají dříve, může být řada mýtů okolo kloubní výživy, a tak i zklamání a stížnosti typu: ta kloubní výživa ale nefunguje. Je potřeba se zamyslet nad vlastním přístupem. Respektujete doporučené denní dávkování a užíváte ji dlouhodobě? Pokusili jste se o redukci hmotnosti, začali jste se správně hýbat a pravidelně cvičit, anebo jen čekáte na zázrak po jednom měsíci, zatímco jste se o svůj pohybový aparát nestarali předešlých 40 let? Pohybový aparát je komplexní, dopřejte mu stejně kompletní péči – dlouhodobou a cílenou. Omezení hybnosti má na běžný život zásadní dopady, které si řada z nás uvědomí až v momentě, kdy bolest reálně vstoupí do života. Věnujte se kloubům raději s předstihem, čímž prodlužíte zelenou vašemu aktivnímu životu a stopnete červenou, která vás omezuje. Je to ve vašich rukou (proenzi.cz).

*„Pacienti si často neuvědomují, že opotřebení jejich chrupavek je dlouhodobý proces a bolest už značí konkrétní problém či poškození. Pokud chtějí dosáhnout změny, musí k péči přistoupit komplexně, zodpovědně a především vytrvat. Jen cvičení nestačí a správná strava klouby nevyléčí. Nárazové užívání kloubní výživy po dobu jednoho měsíce nemá téměř žádný efekt. Nerespektováním dávkování ztrácí kloubní výživa na účinku. Prvním krokem by měl být výběr adekvátní kloubní výživy, která odpovídá pacientovu stavu kloubů. V dnešní době existuje řada péče, jež nabízí konkrétní podporu pro daný stav kloubů. Stejně důležité je ji doplnit o vhodné cvičení, vyvážený jídelníček a redukci hmotnosti. Pokud pacient všechny tyto prvky poctivě nezačlení do své životosprávy, pozitivní efekt se dostaví jen stěží,“* vysvětluje as. MUDr. Petr Fulín, Ph.D., z 1. ortopedické kliniky 1. LF UK a FN Motol v Praze, co znamená pojem kompletní kloubní péče.

**Člověk se cítí na třicet, ale klouby na osmdesát. Nečekejte, až na semaforu pohybu naskočí červená**

Podle studie vnímá 39 % Čechů problémy s klouby jako nedílnou součást života.[[4]](#footnote-4) Avšak vhodně zvolená péče může pozitivně ovlivnit stav kloubů a prodloužit tak dobu aktivního pohybu bez omezení. První známky opotřebení se začínají objevovat již kolem třicátého roku a sužují zejména sportovce, kteří tento stav musí aktivně řešit. Lidé také často mívají dojem, že je kloubní výživa určená pouze pro starší ročníky. Je potřeba si ovšem uvědomit, že opak je pravdou. S péčí by měli bezodkladně začít zejména ti, kteří nadměrně zatěžují klouby těžkou fyzickou prací nebo nadváhou, bez ohledu na věk. Pro ty, kdo zatím nepociťují bolest ani žádné obtíže spojené s klouby, je vhodný např. doplněk stravy Proenzi 3 Plus, který pomáhá prodloužit zelenou na pomyslném semaforu aktivního pohybu. Naopak, pro ty, jež sužuje nějaký typ bolesti, je vhodné začít užívat například produkt Proenzi Intensive (doplněk stravy).

**Nedostatek pohybu je nejlepší cesta k degeneraci pohybového aparátu**

Vhodně zvolená fyzická aktivita udržuje svaly, klouby, vazy a šlachy v kondici a přispívá k jejich regeneraci. *„Tím, jak se klouby v zátěži hýbou, dochází k ‚promazávání‘ kloubní chrupavky, která funguje jako tlumič. Pokud klouby, a tak i chrupavky dostatečně a pravidelně nezatěžujeme, ztratí svou pružnost a ‚zleniví‘. Bolest nás pak upozorní na problém. Pro správnou funkci je důležité klouby udržovat v jejich plném rozsahu pohybu. Bolest by neměla znamenat absolutní stop veškerému pohybu. Je tomu naopak, správný pohyb léčí. Přiměřená zátěž je velice důležitou součástí rekonvalescence,“* vysvětluje fyzioterapeut Ing. Jakub Hemr význam fyzické aktivity při udržování zdraví kloubního aparátu.

**Chce to selský rozum, člověk není kůň**

Další z řady mýtů, které panují kolem kloubní péče, je chybná domněnka, že silný účinek koňské kloubní výživy dopřeje vydatnou výživu i lidským kloubům. Rozdělení výživových doplňků na veterinární a humánní má svůj smysl a neměli bychom jej přehlížet. Průměrný kůň váží kolem 500 kg, jeho tělo je pokryté srstí a má kopyta. Díky tělesné stavbě se tudíž nároky na výživu koně a člověka velice liší. Lidé se z tohoto důvodu mohou snadno předávkovat některými látkami obsaženými v přípravcích pro koně. Proto sáhněte raději po léty ověřené kloubní péči, jež byla připravena odborníky přímo na míru vašim potřebám.

**Vsaďte na kompletní kloubní péči**

Pokud se již bolest dostaví, jsou tu analgetika ve formě tablet nebo gelů vyvinutých pro zmírnění akutní bolesti pohybového aparátu. Ideální je však na bolest nečekat a začít se o pohybový aparát starat s předstihem. Kvalitní péče musí být doplněna pestrou výživou a dodržováním zásad zdravého životního stylu. Kompletní kloubní péče by měla zahrnovat jak dostatek přiměřeného pohybu, vyváženou stravu, tak správně zvolenou dlouhodobou kloubní výživu (např. od Proenzi).

**Kontakt pro média:**

**Markéta Hrabánková,** HAVAS PR PRAGUE, PR Manager, marketa.hrabankova@havaspr.com, mob.: + 420 702 213 341

**Anna Růžičková**, HAVAS PR PRAGUE, PR Executive, anna.ruzickova@havaspr.com, mob.: + 420 736 514 852

1. https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/fyzio/texty/ch01s01.html [↑](#footnote-ref-1)
2. https://lidsketelo.webnode.cz/soustava-kosterni/ [↑](#footnote-ref-2)
3. Joint Care Segmentation Study realizovaná na vzorku 800 lidí z ČR, 600 z Rumunska a 600 z Maďarska v květnu 2017. [↑](#footnote-ref-3)
4. Joint Care Segmentation Study realizovaná na vzorku 800 lidí z ČR, 600 z Rumunska a 600 z Maďarska v květnu 2017. [↑](#footnote-ref-4)