**Schody se vybarvily a Pražané testovali stav svých kloubů**

Praha, 27. 9. 2018 **Ve středu 26. září se schodiště u vstupu do stanice metra Budějovická proměnilo v pomyslný semafor. Každý, kdo tudy včera procházel, si mohl zdarma otestovat, v jaké kondici jsou jeho klouby, a svůj stav konzultovat s odborníky.**

Schodiště vedoucí z ulice Pacovská do vstupního atria stanice metra Budějovická bylo odshora zbarveno do červené, žluté a zelené. Náhodní kolemjdoucí i lidé, kteří na Budějovickou dorazili cíleně, byli instruováni, jak ohodnotit své pocity po sejití schodů. Podle toho, v jaké barevné části schodů začali pociťovat diskomfort, se zařadili do červené, žluté nebo zelené fáze svého aktivního pohybu. Této možnosti během celého dne využilo 399 lidí. Bolest či nepříjemné pocity již po sejití prvních několika schodů pociťovalo 18 % z nich. Naopak 70 % lidí chůze ze schodů nedělala žádný problém.[[1]](#footnote-1)

Na místě byli přítomni fyzioterapeut a nutriční terapeutka, kteří poskytovali zájemcům konzultace, jakým způsobem mohou svým kloubům dopřát kompletní péči. Právě ta je klíčem, jak prodloužit zelenou na semaforu našeho pohybu a udržet jej bezproblémovým. O konzultace byl velký zájem především mezi lidmi, které již sužují problémy s klouby. Zajímaly je různé způsoby řešení bolesti jednotlivých kloubů, jak na rehabilitaci po úrazech, ale i jaký typ jídelníčku je vhodný při zvýšené zátěži kloubů.

**Stárnutí pohybového aparátu**

Sedavý způsob života, stárnutí populace a nárůst obezity způsobují, že problémů s bolestí kloubů, ale i pohybového aparátu obecně přibývá. Nedávný průzkum ukázal, že nejčastěji Čechy trápí bolest velkých nosných kloubů. Bolest kolene pociťuje až 65 % a bolestí kyčlí trpí 33 % z nich. Z průzkumu také vyplývá, že Češi považují opotřebení kloubů a s ním spojenou bolest za součást stárnutí.[[2]](#footnote-2) Málokdo si ovšem uvědomuje, že první příznaky se mohou projevit již kolem 30. roku života, 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.

**Klouby potřebují komplexní péči**

Akci zaštítila firma Proenzi, která je odborníkem na kloubní kompletní péči. Proenzi pomáhá svými produkty lidem, kteří vnímají, jak je důležité se o své klouby a pohybový aparát dlouhodobě starat. Nabízí širokou řadu podpory, v níž si každý může vybrat adekvátní péči pro svůj stav pohybového aparátu. Ať už pro ty, kteří si uvědomují nutnost prevence, nebo ty, které již problémy čas od času sužují a potřebují intenzivnější péči. Proenzi nabízí také analgetika cílená na akutní bolest pohybového aparátu. Více informací na [www.proenzi.cz](http://www.proenzi.cz).

**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. Unit report, hodnotící systém Happy or Not, 26. 9. 2018. [↑](#footnote-ref-1)
2. Joint Care Segmentation Study realizovaná na vzorku 800 lidí z ČR, 600 z Rumunska a 600 z Maďarska v květnu 2017. [↑](#footnote-ref-2)