**Co dělat, když dá bolest pohybu červenou**

Praha 27. července 2018

**Sedavý způsob života, stárnutí populace a nárůst obezity způsobují, že problémů s bolestí kloubů, ale i pohybového aparátu obecně přibývá. Nejčastěji Čechy trápí bolest kolenních (65 %) a kyčelních (33 %) kloubů.\* Nezřídka může kohokoli přepadnout akutní bolest zad, ramene, lokte, zápěstí a dalších částí těla, které vezmeme často na vědomí až tehdy, když zabolí. Pravděpodobně během života v nějaké formě zastihne každého a trvat může v řádu hodin, ale i dnů. Jedno mají všechny případy společné – chceme se bolesti zbavit co nejrychleji a ideálně zabránit jejímu návratu. Základem je zjistit, co je příčinou bolesti, najít vhodný způsob, jak ji odstranit, zamyslet se nad tím, jak jí předcházet a dát pohybu zelenou. Pravidlo číslo jedna: Bolest pohybového aparátu vyžaduje podporu přímo vyvinutou pro pohybový aparát.**

Příčin akutní bolesti může být několik od drobných zranění přes přetížení kloubů či artrózu až po systémová onemocnění. *„U svých pacientů často vidím, že mají tendenci problém tzv. ‚vydržet‘, což ne vždy považuji za zcela vhodné. V dnešní době není nutné se trápit bolestí, mnohem prospěšnější je přemýšlet nad tím, proč přichází a jak jí předejít. Akutní bolest je přirozenou reakcí organismu na přetížení nebo poškození některé tělesné tkáně a slouží jako varovný signál.* *Při řešení bolesti je vhodné volit takovou léčbu, která působí jak analgeticky, tak protizánětlivě na všechny složky pohybového aparátu (kosti, klouby, svaly a vazivo) a je šetrná k organismu,“* říká as. MUDr. Petr Fulín, Ph.D., z 1. ortopedické kliniky 1. LF UK a FN Motol v Praze.

**Medicíně vévodí specializace**

V momentě, kdy akutní bolest přijde, není třeba nechat se jí trápit a omezovat. Co je ovšem podstatné, že cestu k úlevě od ní je třeba pečlivě vybírat. Trendem dnešní medicíny napříč specializacemi je cílená péče, která odpovídá na konkrétní problém konkrétním řešením a působí přímo v epicentru bolesti. I v případě bolestí pohybového aparátu je možné volit analgetikum, které je přímo vyvinuté na úlevu od akutní bolesti svalů, kostí i kloubů a disponuje protizánětlivým účinkem. K dispozici jsou varianty beroucí zřetel na šetrnost k organismu a snížení rizik kardiovaskulárních problémů. Delší plazmatický eliminační poločas analgetika umožňuje dosažení stálé hladiny léku i při užívání dvakrát denně. To v praxi znamená dlouhodobější účinek pro aktivní den a klidnou noc bez bolesti. Tyto parametry splňuje např. novinka Etrixenal od Proenzi s účinnou látkou naproxen (i ve formě lokálního gelu). Neuklidňujte se tím, že když vás něco bolí, alespoň víte, že žijete. Tento pocit vám nepomůže vyjít s bolavým kolenem do pátého patra.

**Jak to funguje**

Nesteroidní antirevmatika, mezi která patří i naproxen, jsou skupinou léčiv s protizánětlivým a analgetickým účinkem a snižující teplotu. Jejich účinek ale nemá vliv na hormony lidského těla, jako je tomu u kortikosteroidů, které se také používají ke zmírnění známek zánětu. Užívání naproxenu nese snížené riziko kardiovaskulárních komplikací.To je velmi podstatné zejména pro pacienty, kteří již trpí kardiovaskulárním onemocněním či pro ně mají výrazné předpoklady. Právě pro tuto skupinu pacientů jsou produkty s účinnou látkou naproxen vhodným řešením pro úlevu od akutní bolesti pohybového aparátu – kloubů, svalů a šlach.

**Tipy na úlevu od bolesti**

Cílené analgetikum je základem, úlevu od bolesti je ale možné podpořit dalšími kroky. Mezi ně patří např. nahřívací polštářek nebo termofor a relaxace, která uvolní napětí ve svalech a sníží únavu a úzkost. Stačí se pár minut denně věnovat relaxačnímu cvičení. Najděte si klidné místo, pohodlně se posaďte nebo si lehněte a zavřete oči. Soustřeďte se na hluboký a pravidelný dech a po chvíli začnete pociťovat teplo a tíhu celého těla, jak se svaly uvolňují. Nejprve začne ustupovat psychická bolest a po chvíli i ta fyzická. Asi po čtvrt hodině setrvání v uvolněném stavu zatněte naráz všechny svaly a tím je opět zaktivujete. Vedle samotného podávání cílených analgetik je možné odstranění bolesti podpořit i lokálně, a to ve formě gelu (např. Etrixenal gel), který je ideální při poranění měkkých tkání.

**Jen odstranění bolesti nestačí**

Bolest je signálem organismu, který značí, že něco není v pořádku. Její zastavení je proto jedním krokem z mnoha. Při problémech s pohybovým aparátem může svou roli hrát i dědičnost, každopádně ale svým kloubům pomůžete, pokud snížíte jejich zátěž. Ať už redukcí hmotnosti, nebo vhodnými pracovními či kompenzačními pomůckami a cvičením. Důležité je nepřestat se hýbat ani v momentě, kdy přijde bolest. Pravidelný pohyb a dynamická zátěž jsou zásadní pro udržení normálního metabolismu a funkce kloubních chrupavek, promazávání a výživu vašich kloubů a udržení silných svalů kolem kloubů, které je chrání před nadměrnou zátěží. Proto by měla být vždy součástí léčby i rehabilitace a fyzioterapie stejně jako adekvátní dlouhodobá kloubní výživa (např. od Proenzi).

**Klouby – kompletní systém, který potřebuje kompletní kloubní péči**

Nečekejte, až se vaše klouby ozvou, a věnujte jim potřebnou péči včas. Proenzi, odborník na kloubní péči, pomáhá komplexní kloubní výživou lidem, kteří vnímají, jak důležité je se o své klouby a pohybový aparát dlouhodobě starat. Nabízí širokou řadu podpory, v níž si každý může vybrat tu adekvátní právě pro svůj stav pohybového aparátu. Ať už pro ty, kteří si uvědomují nutnost prevence, nebo ty, které už problémy čas od času navštíví a potřebují intenzivnější péči. V případě akutní bolesti kloubů, svalů a šlach je tu analgetikum Etrixenal 250 mg tablety a při akutním poranění měkkých tkání Etrixenal 100 mg/g gel určený přímo na bolest pohybového aparátu od značky Proenzi. Stejně tak je v portfoliu kompletní kloubní péče produkt, který nabízí úlevu od symptomů osteoartrózy kolene (Prubeven 750 mg potahované tablety). Pohybový aparát je tím nejkomplexnějším, dopřejte mu stejně kompletní péči – dlouhodobou a cílenou. Prodlužte si zelené okamžiky vašeho aktivního života a stopněte červené, které přináší bolest.

[www.proenzi.cz](http://www.proenzi.cz)

Zdroje:

\* Joint Care Segmentation Study realizovaná na vzorku 800 lidí z ČR, 600 z Rumunska a 600 z Maďarska v květnu 2017.

**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