

## Informační materiály

### Bolí Vás kolena?

Bolesti kolen mohou mít různé příčiny. Nejčastější z nich je ve vyšším věku artróza – poškození a úbytek kloubní chrupavky. Jsou ale také jiné příčiny bolestí kolen: stavy po úrazech, různá revmatická onemocnění, záněty a podobně.

Ať již je příčina bolestí kolenních kloubů jakákoli, dáme Vám několik rad, jak můžete kolenům pomoci a několik návodů na cvičení, která jsou vhodná zejména při artróze kolen.

Při všech činnostech pamatujte na odlehčení dolních končetin – nestyděte se za hůl!

Nepřitěžujte kolenům – nenoste těžká břemena ani nákupy. Poříděte si vozík a tašku na kolečkách.

Jezděte na kole, ale pozor na seskoky. Rozhodujete-li se, že si zakoupíte kolo, kupte si raději tříkolku pro dospělé, která je stabilní a má i koš na věci.

Pokud sedíte, dbejte na to, aby byla kolena pokrčena v pravém úhlu a chodidla spočívala na zemi.

Pamatujte na důležitost pohybu – i nemocná kolena jej potřebují.

Cvičte zásadně v odlehčení.

Každé volné chvíle využijte k protažení a procvičení kolen.

### JAK?

Cvičte nejlépe vsedě

- chodidly po zemi – střídavě zvedat špičky a paty
- zvednout nohy a cvičení opakovat
- zvedat kolena "chůze na místě"
- nohy napnuté přitáhnout špičku napnout špičku
- další možnosti procvičování dolních končetin je "step vsedě" (o tom se můžete dočíst v našem dalším dopise).

***Tento informační materiál byl vydán za laskavé podpory Ministerstva zdravotnictví ČR GEMA 2002.***

PDF dokument vytvořen 10-03-2004