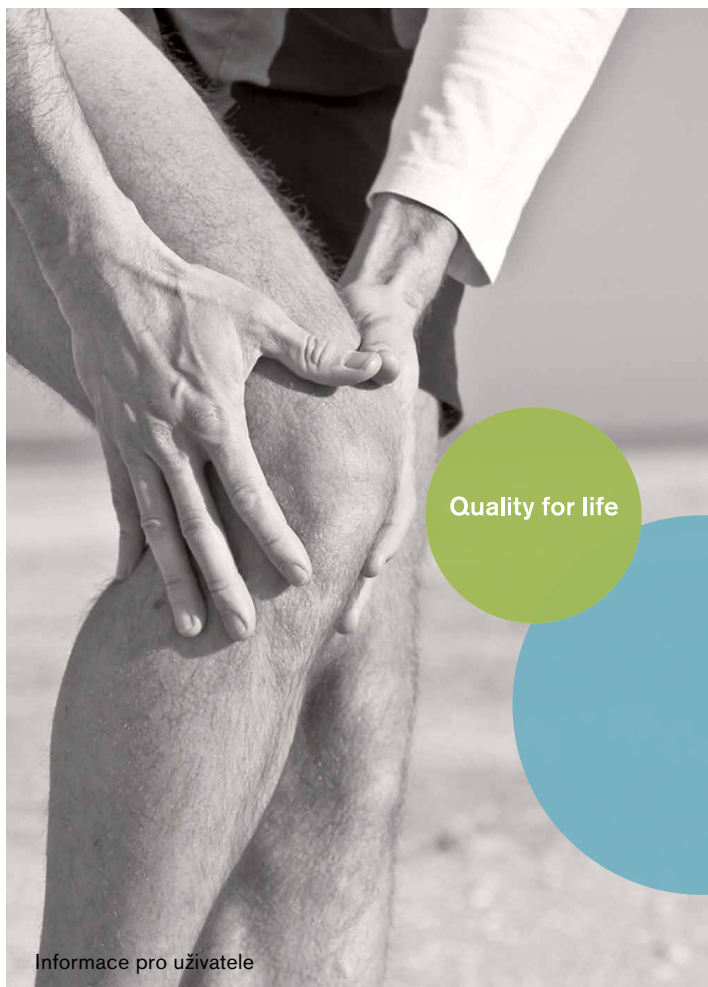


Osteoartróza...

A co teď?

Jak mohou ortézy zkvalitnit život



Quality for life

OA

OSTEOARTRÓZA

V ČÍSLECH



PROCENTO LIDÍ
S BODY MASS INDEX
(BMI) > 30 ROSTE



NADVÁHA
ZVYŠUJE RIZIKO OA

ZVYŠOVÁNÍ
PRŮMĚRNÉHO VĚKU



VEDE KE
ZVÝŠENÍ
MNOŽSTVÍ OA



ŽENY
BÝVAJÍ ČASTĚJI
POSTIŽENY OA
NEŽ MUŽI

POLOVINA
LIDÍ S OA
NAVŠTÍVÍ
SVÉHO LÉKAŘE



2-4x
ZA ROK

NA CELÉM SVĚTĚ

MÁ PŘÍZNAKY OA PODLE ODHADŮ

9,6% MUŽŮ / **18%** ŽEN

NAD 60 LET



Osteoartróza...

A co teď?

Osteoartróza je nejčastějším onemocněním kloubů. Jedná se o kloubní onemocnění chronické, při kterém vlivem opotřebení postupně ubývá kloubní chrupavka. Ta slouží k tlumení rázů a snížení tření mezi kloubními plochami. Poškození nebo zničení chrupavky nakonec vede k zánětům a porušení celkové funkce kloubu. Pro člověka tato situace představuje dlouhodobě nepříjemný a bolestivý stav.

Artrózou může být postižen jakýkoliv kloub, přibližně 60 % všech případů se však týká kloubu kolenního. Je nejzatěžovanějším a nejvíce namáhaným kloubem v lidském těle. Například při chůzi činí zatížení kolene u dospělého člověka tříapůlnásobek jeho tělesné hmotnosti. Při prudkém stoupání nebo chůzi po schodech je zatížení kolene dokonce čtyř- až pětinasobné.

Příčin vzniku osteoartrózy je mnoho – nesprávné postavení v kloubu, jeho trvalé přetěžování (jednostranné zatěžování při práci), věk, obezita, sportovní poranění a úrazy obecně.

Způsoby, jak aktivně bojovat proti osteoartróze, jsou stejně rozmanité jako příčiny samotné. Zahrnují cvičení, používání ortotických pomůcek pro podporu pohybu, změnu životosprávy a léky.

Neexistuje univerzální recept léčby pro všechny. Zkušenosti pacientů ukazují, že fungujících cest je mnoho. Výběr té správné je dobré konzultovat nejen s Vaším ošetřujícím lékařem, ale i s fyzioterapeutem a ortotikem-protetikem. Záleží na míře zatížení kloubů, na Vašich pohybových aktivitách a zkušenostech, na stupni postižení kloubu apod.

Cílem této příručky je poskytnout Vám podporu, podrobně popsat osteoartrózu jako takovou a nabídnout Vám užitečné tipy, jak žít s tímto onemocněním kvalitnější život.



► Omezit konzumaci léků proti bolesti může i vhodná ortéza

Slovo lékaře



MUDr. Václav Mikolášek
vedoucí lékař
ortopedicko-traumatologického odd.
Chirurgické oddělení FN Plzeň

Osteoartróza není náhlým onemocněním jako např. akutní infarkt myokardu. Vzniká pozvolna, v řádu několika desítek let. Pokud se objeví dříve, bývá následkem úrazu způsobeným např. při dopravní nehodě nebo sportu.

Osteoartrózu dělíme do několika stupňů. Stupeň I. a II. dobře reaguje na farmakologickou

a fyzioterapeutickou léčbu. Stupeň III. a IV. je již indikací k léčbě operační, při které je konečným řešením totální endoprotéza kolena. Operace je však indikována pouze v případě, kdy byly vyčerpány všechny předešlé možnosti konzervativní terapie.

Bolesti kolena může výrazně zmírnit i ortotické vybavení. Pacienti pociťují bolesti zejména při chůzi, a nejsou proto schopni končetinu plně zatížit. Následně dochází k přetěžování svalů a kloubů, které s problémem zdánlivě nesouvisí. V případech, kdy je osteoartrózou poškozena pouze polovina kloubu, může individuálně zhotovená ortéza i zcela nahradit operační řešení a prodloužit Váš aktivní život.

Brožura nabízí základní přehled o onemocnění a možnostech terapie. Konzervativní řešení zahrnuje i zmiňované ortotické vybavení, se kterým se seznámíte na následujících stranách. Důležitý je však aktivní přístup Vás samotných. Jen pohyb zachová fyziologickou výživu kloubu, rozsah pohybu a aktivitu, na kterou jste byli dosud zvyklí.

Bolest a zánět

Kosti jsou v místě kontaktu s jinými kostmi pokryty chrupavkou. Živiny jsou do chrupavky dodávány zejména samotným pohybem kloubu. Proto je velmi důležité pravidelné cvičení. Chrupavka zajišťuje, že se povrchy kloubů pohybují vzájemně proti sobě co nejúčinněji a s malým třením. Funkční chrupavka tedy tlumí a rozděluje síly působící na kloub jako takový.

Pokud je chrupavka poškozena, a jsou tím zhoršeny její kluzné vlastnosti, může dojít k omezení pohyblivosti kloubu. Vzhledem k tomu, že příčiny osteoartrózy jsou dlouhodobého charakteru, je poškození chrupavky trvalé.

Nakonec v chrupavce vzniknou trhliny a začne se rozpadat. Zároveň dochází v místě poškození k zesilování kosti. Když je chrupavka opotřebena úplně, postižené kosti kloubu přicházejí do přímého kontaktu. Jejich vzájemné tření je bolestivé a v kloubu vznikají záněty.

Tyto dva příznaky jsou pro osteoartrózu typické.

Osteoartróza (známá také jako degenerativní artritida) je přirozenou součástí stárnutí, a proto ji nelze zcela zastavit. Určitými kroky však můžete mírnit její nástup a progresi.

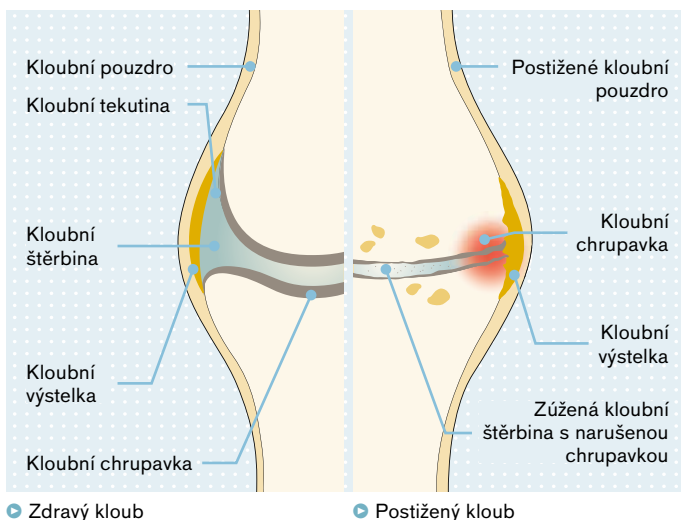
Jednotlivé stupně osteoartrózy kolenního kloubu

Stupeň I – zúžení kloubní štěrbiny v důsledku ztenčování chrupavky.

Stupeň II – progrese zúžení kloubní štěrbiny, lehké nerovnosti kloubních ploch, degenerativní změny.

Stupeň III – progrese zúžení kloubní štěrbiny, tvorba kloubních výrůstků a dutých útvarů v měkkých tkáních, ztlustění kostní tkáně.

Stupeň IV – vymizení kloubní štěrbiny, deformace kloubních konců kostí, nevratné poškození kloubu a patologické postavení kloubu.



Deformity kloubu se mohou objevovat na vnitřní i zevní straně kolena. Častěji je postižena vnitřní strana, protože je větší část zatížení u zdravých jedinců přenášena právě vnitřní kloubní štěrbinou. Destrukce vnitřní štěrbiny se ještě zvětšuje díky vychýlení osy kolenního kloubu do varózního postavení, tedy do tvaru písmene „O“.

Indikace osteoartrózy

Existuje několik typických příznaků, které signalizují osteoartrózu kolenního kloubu. Mohou se objevovat samostatně, nebo společně. Při počátečním vzniku artrózy ovšem nemusíte zaznamenat žádný z nich. Pokud se příznaky objevují, tak většinou v následujícím pořadí:

- Lupání, praskání v kloubu
- Bolest při větší zátěži kloubu, např. při nošení těžkých břemen
- Bolest při každodenních činnostech, např. při chůzi do schodů
- Omezení pohybu v kloubu
- Otok a zánět kloubu

Když osteoartróza způsobuje bolest kloubu, spustí se začarovaný kruh:

Musíte najít úlevu pro bolestivé koleno → Omezíte tedy pohyb a postiženou končetinu odlehčíte → Kompenzační držení těla ale může způsobovat problémy v jiných částech těla, jako je oblast pánve a páteře → Omezením pohybu se sníží přísun živin do chrupavky kloubu, chrupavka se stále více a více rozpadá a bolest se zvyšuje



Léčba osteoartrózy

Vzhledem k tomu, že nelze poškozenou chrupavku regenerovat, je léčba osteoartrózy obecně zaměřena na zmírnění příznaků. Cílem léčby je omezit bolest a udržet nebo zvýšit mobilitu.

Léčba osteoartrózy – invazivní:

- **Artroskopická laváž** (důkladný výplach) odstraní z kloubu drobné volné fragmenty chrupavky a z nich se uvolňující látky působící zánět. Zmírnění obtíží je většinou krátkodobé a na zlepšení se může podílet i tzv. placebo efekt.
- **Shaving** je termín pro artroskopické ošetření defektů chrupavky. Jsou odstraněny části chrupavky, které mohou působit mechanické obtíže nebo se uvolnit. Efekt je pouze přechodný. Destrukce chrupavky, zejména na okrajích, většinou pokračuje.
- Aplikací **kyseliny hyaluronové** injekčně do kolene se zlepší konzistence kloubní tekutiny, a tím se pomůže chrupavce. Snižuje se bolest a zlepšuje se funkce kloubu.
- **Korekční osteotomie** je zákrok, který napravuje zcela nebo částečně osovou úchylku kosti sousedící s kloubem tak, aby bylo odstraněno nefyziologické přetížení v kloubu.
- **Náhrada kloubu** – totální endoprotéza – znamená náhradu vlastního kloubu kloubem umělým. Jedná se o jeden z nejčastějších ortopedických zákroků.

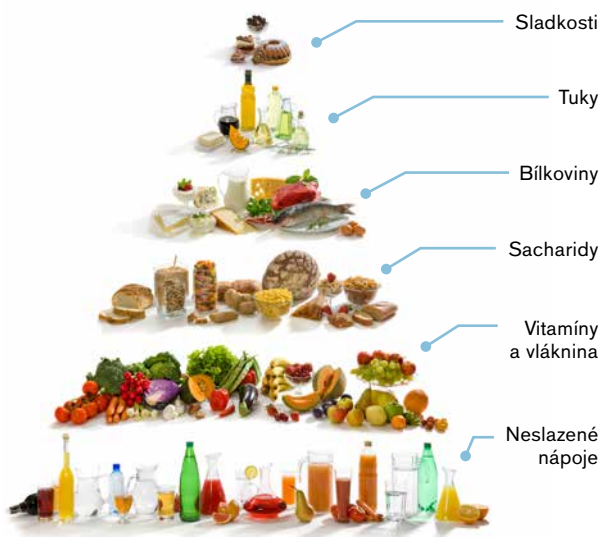
Léčba osteoartrózy – neinvazivní:

- **Pravidelné cvičení** a fyzická aktivita vůbec (jako je fyzioterapie a sport) pomáhá udržet pohyblivost kloubu, posilovat svaly a v neposlední řadě dodá chrupavce potřebné živiny, čímž mírní projevy onemocnění.
- Je pro koleno lepší **teplo nebo chlad**? Odpověď závisí na situaci. V případě akutního zánětu a otoku je vhodný chlad. Teplo je vhodné pro uvolnění svalů a úponových šlach a pro zlepšení toku živin.
- Na trhu jsou dostupné **krémy** přírodní, syntetické, které mírní příznaky osteoartrózy. Na účinku léčby se podílí i tzv. placebo efekt.
- Zakoupit můžete i různé **potravinové doplňky**, o nichž se tvrdí, že zabraňují dalšímu poškození chrupavky. Většina z nich obsahuje různé množství chrupavkových složek glukosaminu a chondroitinu. Jejich účinky jsou v současné době diskutovány.
- **Ortopedické pomůcky** jsou aplikovány externě na koleno, nebo nohu a pomáhají zmírnit bolest a zlepšit Vaši pohyblivost.
- Jeden z nejdůležitějších kroků, který můžete pro léčbu osteoartrózy udělat, je **změna životního stylu**. Více informací naleznete na následujících stránkách.

Životní styl a strava

Existuje několik přístupů, jak aktivně bojovat proti osteoartróze. Určitě pomáhá zdravý životní styl plný pohybu. Pokud je to možné, vyvarujte se kouření a pití alkoholu. Jezte saláty, zeleninu, ryby a používejte oleje lisované za studena. Kromě toho se snažte o vyrovnaný příjem kalorií odpovídající jejich výdeji.

Každý kilogram navíc je pro klouby velkou zátěží. Pokud máte výraznou nadváhu, je vhodné zařazení diety pod dohledem lékaře nebo nutričního terapeuta. Níže uvedená pyramida poskytuje rychlý přehled jak jíst vyváženým způsobem, který bude ku prospěchu nejen Vaším kloubům.





Cvičení

Pokud chcete podpořit růst svalové hmoty a dodat chrupavce potřebné živiny, musíte udržet koleno v pohybu. Poradte se s lékařem nebo fyzioterapeutem a zařadte do svého denního programu vhodnou pohybovou aktivitu.

Volba cviků je závislá na stadiu a aktivitě onemocnění. V akutní fázi se může objevovat kloubní výpotek, který je projevem zánětu. V tomto období kloub nepřetěžujte, provádět můžete pouze izometrická cvičení. To jsou taková, při kterých se mění napětí svalu, ale jeho délka zůstává stejná. Zaměřujte se především na svaly břišní, hýžděvé a stehenní. Vhodné jsou také cviky v odlehčení, např. ve vodě. Po odeznění akutní fáze se zaměřujte na uvolnění zkrácených svalů a přidávejte postupně další cviky aktivního cvičení.

Vždy ale dodržujte obecně platné zásady:

- Nepřetěžovat kloub
- Vyhýbat se bolestivému dotahování pohybu
- Neprovádět švihové pohyby

Důležité je zachovat schopnost plného natažení dolní končetiny v kolenním kloubu. Uvolňujte zkrácené svaly na zadní straně stehna a lýtka a zařazujte aktivní cvičení na posílení čtyřhlavého stehenního svalu. Součástí pohybové léčby je i využití labilních ploch (bosu, čocika) a senzomotorická cvičení.

V léčbě degenerativních onemocnění má svou funkci také fyzikální terapie. Jsou to vířivé koupele pro zmírnění otoku kloubu, vhodná je analgetická a myorelaxační elektroléčba.

Na dalších stránkách naleznete příklady jednoduchých cviků, které si můžete sami doma vyzkoušet. K jejich provedení nepotřebujete žádné speciální pomůcky ani dovednosti. Nezapomínejte ovšem, že pro pozitivní efekt je nutné cvičit poctivě a pravidelně.



• Výchozí poloha



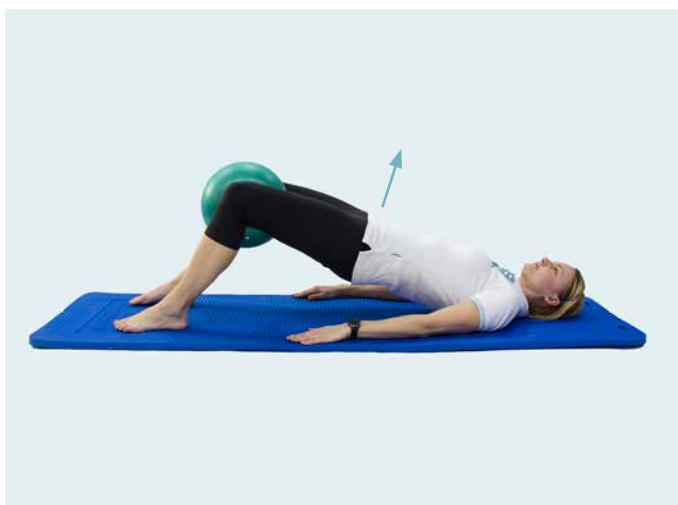
• Průběh cviku

1

Lehněte si na záda tak, abyste byli opřeni o předloktí. Jednu nohu natáhněte, druhou pokrčte a položte na míč. Pohybujte pomalu míčem vpřed a zároveň nohu natahujte, pak nohou přejděte zpět do pokrčení. Opakujte 6–8x, nohy vystřídejte. Snažte se být celou dobu narovnaní a pohyb nohou provádět pomalu, tahem. Koleno směřuje po celou dobu přímo vzhůru. Pohyb si můžete ztížit tak, že si sednete, kolem špičky nohy přiložíte posilovací gumu nebo ručník a pohyb budete provádět proti odporu pomůcky.



• Výchozí poloha



• Průběh cviku

2 Lehněte si na záda, ruce nechte volně podél těla. Obě nohy pokrčte v kolenech, chodidla položte na vzdálenost šířky pánve. Míč dejte mezi kolena. Koleny tlačte do míče, stáhněte hýžďové a břišní svaly a pomalu zvedněte pánev nad podložku, výdrž, vraťte pánev zpět. Pohyb opakujte 6–8x. Během pohybu se neprohýbejte a tlačte celou dobu koleny do míče.



• Výchozí poloha



• Průběh cviku

3

Sedněte si na židli tak, aby kyčle a kolena svíraly pravý úhel. Záda jsou rovně. Abyste napřímění udrželi, můžete se opřít za tělem o ruce. Pod jednu nohu si dejte míč. Pohybem po míči nohu natahujete a zpět krčíte. Opakujte 6–8x, nohy vystřídejte. Po celou dobu pohybu buďte napřímění a pohyb nohou provádějte pomalu, tahem.



• Výchozí poloha



• Průběh cviku

4

Sedněte si na židli tak, aby kyčle a kolena svíraly pravý úhel. Záda jsou rovně. Míč si dejte mezi kolena. Kolena tlačte do míče a zároveň jednu nohu natahujte v koleně a pak vraťte zpět do pokrčení. Cvik opakujte 6–8x, nohy vystřídejte. Po celou dobu pohybu buďte napřímění a pohyb nohou provádějte pomalu, tahem.

Pohyb si můžete ztížit tak, že budete natahovat obě nohy současně.



Varianta 1

• Výchozí poloha

• Průběh cviku

• Průběh cviku



Varianta 2

• Výchozí poloha

• Průběh cviku

• Průběh cviku

5

Stůjte vzpřímeně, chodidla na vzdálenost šířky pánve. Jednu nohu položte na schod tak, aby koleno bylo nad chodidlem. Pomalu přeneste váhu těla vpřed, výdrž a vraťte se zpět do výchozí polohy. Pohyb opakujte 6–8x, nohy vystřídejte. Během pohybu držte napřímení páteře, koleno musí celou dobu směřovat vpřed, nezvedejte nohy od podložky a nepodklesávejte v pánvi. Pohyb si můžete ztížit tak, že místo schodu použijete labilní plochu – čochu, bosu.

Ortotické vybavení

Ortotické pomůcky jsou aplikovány tak, aby podporovaly stávající funkci, odstraňovaly bolest a napomáhaly správnému postavení kloubu. Aby byla ortotická péče úspěšná, musí být přesně definován funkční požadavek na ortézu v rámci komplexní léčby. Pomůcka musí být tedy správně indikována, konstruována a aplikována.

Pro koho je ortotické vybavení určeno:

Pro... lidi s mediální (vnitřní) nebo laterální (vnější) osteoartrózou kolena.

Kteří... chtějí žít aktivní život bez bolesti, omezení, bez vedlejších účinků analgetik, kteří chtějí předejít operaci nebo ji oddálit.

Produkty... jsou navrženy pro podporu normálního a aktivního životního stylu a pro zmírnění bolesti při provádění aktivit. Jsou nejlepším řešením pro odstranění bolesti.

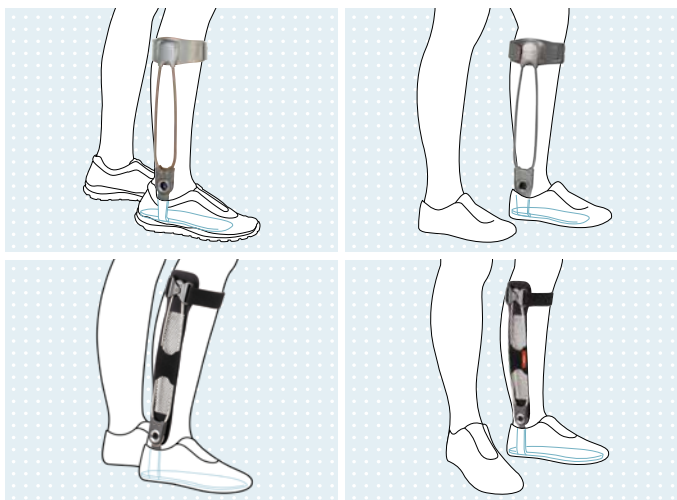
Pomáhají... lidem s osteoartrózou kolena v udržení nebo návratu k jejich životnímu stylu bez bolesti a omezení.

Pozitiva... ortotické vybavení nebrání ve flexi (pokrčení) kolena. Má lehkou konstrukci, snadno se nosí a uživatele nijak výrazně neomezuje.

Věděli jste?

Pacienti s osteoartrózou užívají přibližně 1200 tablet na bolest za rok. To však může vést k poškození orgánů, jako je žaludek, střeva, játra. Ortotické vybavení je dobrou alternativou ke snížení bolesti bez nežádoucího zatížení organismu. Je na každém z Vás, zda si vyzkoušíte ortotickou pomůcku a její účinky.

Agilium Freestep



Produkty řady Agilium Freestep jsou primárně určeny k léčbě osteoartrózy kolena, i když nejsou aplikovány na koleno, ale nosí se na noze, uvnitř boty. Cílem je poskytnutí úlevy postižené chrupavce v koleně. Agilium Freestep změní zatížení kolena. Při aplikaci je nutné současné vyšetření na přístroji L.A.S.A.R. Posture, kde je určena zátěžová linie – místo, kde tělesná hmotnost primárně ovlivňuje chrupavku.

Výhody Agilium Freestep

Dynamické rozložení zátěže v koleně

- Při stání, chůzi, běhu poskytuje ortéza postižené oblasti úlevu vždy, když je třeba

Snadná aplikace pod kolenem

- Optimální pohodlí
- Není omezen pohyb v koleně
- Neomezuje sezení
- Konstrukce zabraňuje sklouzávání horní části ortézy
- Konstrukce neodírá kůži na bérce

Podpora v běžných situacích

- Během běžných denních aktivit, jako je nakupování nebo procházky
- Během činností s vyšší zátěží, jako je běh nebo turistika

Agilium Reactive



Agilium Reactive je rámová kolenní ortéza, která je určena pro léčbu osteoartrózy kolena. Je ideální pro pacienty, kteří potřebují ortézu překrývající koleno. Uživatelé běžných kolenních ortéz si často stěžují, že je ortéza příliš těsná. Ve stoji se zdá být ortéza v oblasti lýtky pohodlná, ale jakmile si uživatel sedá, začne mít nepříjemný pocit. Z tohoto důvodu používá ortéza Agilium Reactive popruh s inovativním zapínacím systémem, který můžete uvolnit pouhým stisknutím tlačítka.

Výhody Agilium Reactive

Vysoký komfort nošení

- Minimální hmotnost
- Plochá konstrukce pro nenápadný vzhled
- Speciálně vyvinutý neklouzavý povrch

Snadné uvolnění popruhu

- V sedu lze jedním pohybem rozepnout pásek a uvolnit lýtkový sval

Jak se dostat k ortotickému vybavení

Ortoticko-protetické pomůcky předepisuje odborný lékař (zpravidla ortoped-protetik, ortoped, rehabilitační lékař, chirurg nebo neurolog) na Poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku. Výrobu některých pomůcek musí následně schválit revizní lékař Vaší zdravotní pojišťovny, u jiných je s ní možné začít bez tohoto schválení. Přesný postup kroků se u jednotlivých zdravotních pojišťoven liší, navíc se mění v průběhu času. Proto je vhodné vše konzultovat s ortotikem-protetikem, který obvykle vytváří i předběžnou kalkulaci, bez které nelze schválení Vaší zdravotní pojišťovnou provést. Jelikož se většinou jedná o individuální výrobek ovlivňující Váš zdravotní stav, je tedy nutné i předpis pomůcky řešit dle individuální situace.

Kód pojistníky	POUKAZ NA LÉČENÍ A ORTOPEDICKOU POMŮCKU		pol. č.	
Příjemci a jméno	Druh a označení pomůcky		Ex. č.	
Číslo pojistnice	oprava – oprava pomůcky		Pomůcka nová / repasovaná?	
Městskost (adresa)	Sk.		Kód	Počet
	Cena			
	Cena pomůcky			
Dne:	Místo pro stávající zdravotní pojistovku		Datum splnění	
zápis poskytovatele, přerovka a podpis lékaře			zápis vjezd	

▶ Poukaz přední strana

[illegible]

▶ Poukaz zadní strana

Zpátky do aktivního života

Vždy je nutné si uvědomit, že následky osteoartrózy jsou pro lidský organizmus nevratné. Čím dříve tedy začnete realizovat preventivní opatření, tím větší máte šanci znovu žít aktivní život bez bolesti.

Pozornost byste měli věnovat zejména Vašemu životnímu stylu, který toto onemocnění výrazně ovlivňuje. Zamyslete se nad změnou Vašeho jídelníčku, s fyzioterapeutem se poradte ohledně vhodného cvičebního programu. Správnému postavení kloubu a zmírnění bolestí mnohdy pomůže optimální ortotické vybavení, které konzultujte se svým lékařem a ortotikem-protetikem.

Pokud využijete nejlépe součinnost těchto tří atributů, je Vaše pravděpodobnost k prožití bezbolestného života opravdu vysoká.

Přejeme Vám brzký návrat k aktivitám, ze kterých máte v životě radost.



Tabuľka kódů skupiny 05

Skupina / Kód ZP	Název	Užitná doba	
05 / 0000954	Ortéza končetinová – standardní	1 ks / 12 měsíců	Z
05 / 0078160	Ortéza končetinová – speciální	1 ks / 24 měsíců	Z
05 / 0000949	Ortéza dětská do 18 let – standardní	1 ks / 6 měsíců	
05 / 0023412	Ortéza dětská do 18 let – speciální	1 ks / 12 měsíců	Z
05 / 0078161	Ortéza končetinová – atypická bandáž	1 ks / 12 měsíců	Z
05 / 0078162	Ortéza dětská do 18 let – elastická	1 ks / 6 měsíců	
05 / 0000298	Oprava ortézy individuálně zhotovené	1 ks / 6 měsíců,	
05 / 0023344	Úprava ortézy individuálně zhotovené	1 ks / 6 měsíců	Z
05 / 0136354	Ortéza DK z prefabrikátu nebo stavebnice s nutností individuální úpravy	1 ks / 12 měsíců	Z
05 / 0136355	Ortéza HK z prefabrikátu nebo stavebnice s nutností individuální úpravy	1 ks / 12 měsíců	Z
05 / 0136356	Ortéza trupová z prefabrikátu nebo stavebnice s nutností individuální úpravy	1 ks / 12 měsíců	Z
05 / 0136357	Ortéza hlavokrační z prefabrikátu nebo stavebnice s nutností individuální úpravy	1 ks / 12 měsíců	Z

Z = každý poukaz schvaluje a potvrzuje revizní lékař

Platnost dle číselníku VZP od 1. 2. 2018

Sériově a individuálně vyráběné ortézy

Odborná konzultace:



Mgr. Petra Poková
+420 601 088 569
pokova@ottobock.cz



Bc. Jan Šnytr
+420 725 050 671
snytr@ottobock.cz

Kontakt na regionálního partnera:

Otto Bock ČR s.r.o.
Protetická 460 · 330 08 Zruč-Senec
T +420 377 825 044 · F +420 377 825 036
email@ottobock.cz · www.ottobock.cz