

# Cvičení s osteoartrózou

## Nejprve začněte s cvičením

Cvičení a fyzická aktivita jsou bezpečnou první možností volby v léčbě osteoartrózy (OA).

Mohou:

- oddálit nebo zabránit výměně kloubu
- oddálit nebo zabránit funkčnímu zhoršení
- snížit bolest kloubů



## Mohu cvičit s osteoartrózou?

Cvičení je vhodné pro **VŠECHNY** lidi s osteoartrózou, bez ohledu na věk, závažnost symptomů osteoartrózy nebo míru postižení.

Cvičební programy mohou být předepsány a přizpůsobeny tak, aby vyhovovaly potřebám jednotlivce, aby bylo zajištěno, že cvičení je přiměřené a bezpečné.



## Jak cvičení pomáhá?

Pokud máte osteoartrózu, tak může být těžké udržet se v pohybu, ale pokud zůstanete aktivní, může u vás dojít ke zlepšení bolestivosti, snížení dalších příznaků OA a pomůže vám to zůstat nezávislým. Fyzioterapie vám to může usnadnit.

Cvičení může:

- snížit **bolest**
- zvýšit **fyzickou aktivitu** a schopnost vykonávat činnosti, které jsou pro vás důležité
- zlepšit **svalovou sílu**, která chrání a podporuje vaše klouby
- snížit **ztuhlost kloubů**
- zlepšit **rovnováhu** a snížit riziko pádů



- dodat vám **energii** a snížit pocity únavy
- pomoci s **udržováním hmotnosti**, což je důležité pro OA
- zlepšit **náladu**
- zlepšit **kardiovaskulární zdatnost**
- zlepšit **spánkový rytmus**

Váš fyzioterapeut vám může také doporučit **mobilizaci** a **strečink**, zejména u osteoartrózy kyčle.

## Cvičení je lék

Pravidelná posilovací cvičení a fyzická aktivita vám pomohou zvládnout OA tak, abyste mohli dělat každodenní činnosti, které jsou pro vás důležité.

Výzkum OA kyčle a kolena ukazuje, že pravidelné cvičení výrazně pomáhá snížit bolest, více než paracetamol. V tomto ohledu je cvičení „lék“.



## Jaké cvičení bych měl dělat?

Cvičení by mělo být základní léčbou vaší OA. Mělo by obsahovat:

- posílení svalů
- zlepšení kloubní pohyblivosti
- cvičení ve fyziologických pohybových vzorcích
- všeobecnou fyzickou aktivitu ke zvýšení aerobní kondice a minimalizaci doby sezení



S osteoartrózou je možné něco udělat.

Nechte si poradit od fyzioterapeuta, která cvičení jsou pro vás vhodná.



## Dávkování aktivity

Se cvičením začněte pomalu a postupně přidávejte, abyste byli schopni dosáhnout doporučené úrovně fyzické aktivity.

