



medi

Průvodce

Nestability kolena

Informační brožura



medi. I feel better.

Nestability kolena – fakta

Kolenní kloub se neustále pohybuje: Při každodenních činnostech i během sportovních aktivit je vystaven nejrůznější zátěži a námaze.

To znamená, že může dojít k jeho přetížení. Menší a závažnější poranění mohou narušit správné fungování kloubů a může dojít k jejich opotřebení (osteoartróze). Když už kolenní kloub není tak stabilní, jak by měl být, nazýváme tento stav nestabilitou kolena.

Nestabilita kolenního kloubu může být způsobena například poškozením vazů, kolenní česky nebo menisků. K nestabilitě kolena může vést i nesprávná osa nohy, jako je vbočení kolen směrem dovnitř nebo jejich vybočení směrem ven, což často vede k opotřebení kloubu.

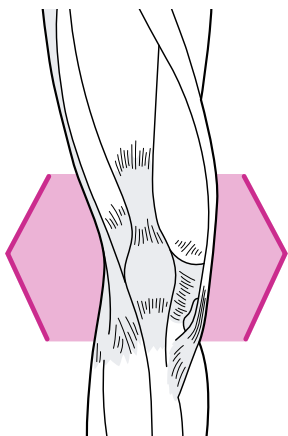
Problém postihuje zejména tyto pacienty

Nestability kolena se běžněji vyskytují u mužů starších 40 let, ale mohou postihovat i ženy. Příčinou často bývá dřívější zranění kolena (například při sportu). Vazy již nedokáží kloub normálně stabilizovat, a tak dochází k nestabilitě a vzniku bolesti kolena.



Příznaky – může se objevit tato bolest

S nestabilitou kolena může být spojena opakovaně se vyskytující a přetrvávající bolest, jež závisí na velikosti námahy. Pacient obecně pozoruje pocit nestability v koleni.



Zranění v anamnéze
(např. přetržené vazy) a degenerativní změny,
tj. způsobené opotřebením,
změny v koleni (osteoartróza).



Ochabnutí vazivového aparátu

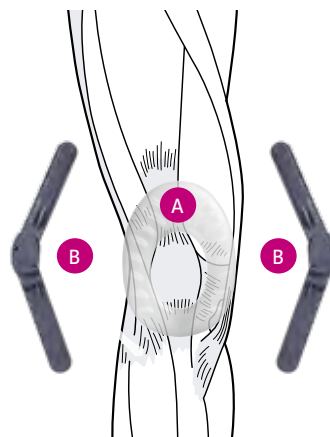
Nestabilita kolena

Léčba – efektivní podpora

Léčba nestability kolena zahrnuje primárně konzervativní přístupy, tj. nechirurgické metody.

Účinným řešením se ukázaly být ortézy, jako je například kolenní ortéza Genumedi® pro.

Dokáže stabilizovat a odlehčit kolenní kloub a díky kloubům Easyglide rovněž podporuje fyziologický valivý a klouzavý pohyb kolenního kloubu.



A Stabilní rozsah pohybu česky

B Stabilizace a odlehčení
kolenního kloubu

Podpora fyziologického
valivého a klouzavého pohybu
+ vnější stabilizace
+ zmírnění bolesti



Cílený trénink k léčbě nestability kolena

Cviky k terapii jsou účinným doplňkem léčby. Smyslem těchto cviků je posílit svaly a šlachy, aby došlo k lepší stabilizaci kloubu.



Plakát s vašimi osobními aktivitami

Buďte aktivní a posilujte koleno. Tento skládací plakát znázorňuje univerzální cvičební program na doma. Cviky v pdf verzi najdete na www.medi-expert.cz/genumedi-pro (tlačítko „Cvičební program“).

Headquarters
medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
Germany
T +49 921 912-0
F +49 921 912-783
export@medi.de
www.medi.de/en

**MAXIS a.s., medi group
company**
Na Potůčkách 163
757 01 Valašské Meziříčí
Česká republika
T +420 571 616 819
info@medi-expert.cz
www.medi-expert.cz



0097CZ7 / 04.2022