Bolest šlachy pod kolenem, zatočme s ní společně

Ne nadarmo se mu říká **skokanské koleno**. Toto pojmenování mu bylo přiděleno hlavně díky tomu, že problém s **bolestmi šlachy pod kolenem** se vyskytují hlavně u sportovců, kteří nadměrně namáhají tuto část těla. Jedná se převážně o **sportovní aktivity**, kterými jsou například házená, fotbal, tenis, lehká atletika a další sporty, kde dochází k častým výskokům. Ke zdravotním problémům v této oblasti se řadí mimo jiné i úrazy. Jak se bolest projevuje? Pomůže prevence?

Zdroj:www.pixabay.com

Když cítíme bolest

Bolest se objevuje **v úponu stehenního svalu na čéšce**. Jedná se o čtyřhlavý sval, tedy skupinu více svalů, které napínají koleno a umožňují mu správný pohyb. Tento sval **najdeme v přední části stehna**. Počátek svalu se nachází na kyčelní kosti. Díky němu se také pohybujeme. Dále pokračuje zešikma dolů po přední straně končetiny až **k vnitřnímu koleni**, kde tvoří úpon s další skupinou svalstva.

Bolest šlachy pod kolenem, nebo také patelární tendinitidu, způsobuje nadměrná zátěž, která může způsobit zánět, a vést až k degeneraci tohoto svalu. Bolest se nachází **přímo pod čéškou** a přichází z několika důvodů. Hlavní příčinou je

- nadměrná zátěž sportovní aktivitou,
- dále úraz ve zmiňované oblasti,
- napětí, nebo zkrácení čtyřhlavého svalu,
- svalová nerovnováha,

- i špatné držení těla.

Provozujeme-li sportovní činnosti, kde se provádějí běžecké úkony, nebo například **dřepy, skoky či doskoky i chůzi do schodů**, je třeba **myslet na prevenci**. Doporučuje se tělo příliš nepřetěžovat. Abychom si mohli užít zdravého pohybu, musíme dát našemu tělu potřebné **vitamíny a minerály**, které k tomu potřebuje. Mnoho z nich najdeme ve zdravé stravě, kterou můžeme obohatit o vhodné **doplňky stravy**, mezi které patří např. **Kloubus**.

Ke zdraví s Kloubusem

Proč právě Kloubus? Protože nejde jen o běžný doplněk stravy. Protože se **nevyrábí v tabletkách**, a protože **má svěží chuť**. Jeho hlavním benefitem je velké **množství zdraví prospěšných látek,** které jsou obsaženy ve vodě rozpustném prášku, zabaleném **ve třiceti praktických sáčcích**. Zatímco do pilulky se toho moc nevejde, ale do kouzelného nápoje ano. A kromě zdravého využití, si můžeme pochutnat na osvěžujícím nápoji s příchutí grapefruitu. Přesvědčte se sami.

Dopněk stravy Kloubus stojí za to vyzkoušet. Nejden, že šetří vaší kapsu, ale také pomáhá pohybovému aparátu. Proč zvolit doplněk stravy Kloubus?

- Prodává se v podobě rozpustného prášku, který nám vykouzlí osvěžující nápoj.
- Obsahuje 16 zdraví prospěšných látek.
- Svěží vůně a chuť grapefruitu.
- Používat ho mohou jak mladí a aktivní lidé, tak i senioři.
- Jedná se o český výrobek.

Jeho složení je **bohaté na vitamíny a minerály**, které příznivě působí na náš pohybový aparát. Hlavní složku představuje **hydrolyzovaný kolagen**, který prospívá správnému fungování našich kloubů. Díky kolagenu si můžeme užívat zdravému pohybu. Obsahuje rovněž vitamíny C a D3, Zinek, Hořčík a další prospěšné látky, které zajistí, aby byl náš pohybový aparát jako v bavlnce.

Kloubní výživa se doporučuje užívat jako součást jídelníčku. Protože se jedná pouze o doplněk, nenahrazuje pestrou stravu.

Prevencí ke zdraví

O zdraví našeho pohybového aparátu je třeba pečovat. Budeme-li se udržovat v kondici a pravidelně posilovat, **předejdeme riziku onemocnění** tendinitidou. Abychom šlachy příliš nepřetěžovali, měli bychom měnit sportovní aktivity, pomocí takzvaného křížového tréninku.

Máte sedavé zaměstnání? Ke snížení rizika onemocnění přispějete správným posedem. Ke správné poloze těla patří rovněž i správný stoj. Doporučuje se rovněž častá změna polohy, **dostatečný pohyb** a vyhýbat se **přetěžování svalů opakovaným pohybem**.

Jak se udržovat v kondici

Bez spánku to nejde

V první řadě je nejdůležitější **dostatek spánku**. Nedostatek spánku **vede k únavě** a těžko se pak tělo může soustředit na pohyb. Zdravý spánek by měl trvat **8 hodin**. Pokud to však není možné, tak v týdnu zkuste dodržet alespoň **šestihodinový spánek** a o víkendu si přispat o něco déle.

Stravujme se pestře

S dostatkem spánku je třeba dbát na **pestrý jídelníček**. Když tělo dostane všechny potřebné živiny, únava jde stranou a lépe se pak můžeme věnovat zdravému pohybu. Tělu bychom měli denně dopřát dostatek vitamínů, minerálů a bílkovin. Nezapomínejme na **pravidelný pitný režim**.

Hýbejme se denně

Bez pohybu by to nešlo. Tělo pohyb bezprostředně potřebuje. Zdravou procházkou se nemůže nic pokazit. Každý den bychom měli věnovat právě pohybu. Vytvoříme si tím určitý návyk a uděláme něco **pro naše zdraví**. Pozor však na přetížení svalů a šlach, mohlo by nám to zkazit ten dobrý pocit z pohybové aktivity. Pokud trpíte právě bolestí šlachy pod kolenem, **změňte sportovní aktivitu**. Zkuste například plavání. Nemusíte být přímo závodníci, abyste si mohli udržet zdravou kondičku. **Sportovní aktivity střídejte**, ušetříte tak nejen šlachy, ale i klouby a vazy.

Nepříjemný zánět šlach

Šlachy jsou součástí svalů, které **když příliš přetěžujeme**, může se v místě přetížení dostavit zánět. K zánětu převážně dochází při činnostech, které provádíme jen zřídka. Stačí, když se rozhodnete sportovat, když se běžně nehýbete a zánět je na světě. V práci Lenky Sovákové se uvádí tvrzení: **„**Léčba skokanského kolene je poměrně problematická. Na prvním místě je konzervativní léčba, jejímž cílem je zmírnit bolest a otok, stabilizovat kolenní kloub a zlepšit propriocepci. Posílit aktivní stabilizátory patelofemorálního skloubení a protáhnout zkrácené svaly.**"** SOVÁKOVÁ, Lenka. \textit{Fyzioterapie pacientů se skokanským kolenem} [online]. Olomouc, 2016 [cit. 2021-06-03]. Dostupné z: https://theses.cz/id/1crud8/. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury. Vedoucí práce Mgr. Kamila Ludwigová. Každá léčba je jiná a je třeba k ní postupovat s individuálním přístupem.

Zdroj: www.pixabay.com

Domácí léčba

Zánět se projevuje **tupou bolestí,** která se může při pohybu stupňovat. Bolestivé místo je nejčastěji teplé, nebo naopak studené a při doteku je cítit bolest. Při zjištění příznaků bolesti šlach je třeba dbát na **klidový režim**, který by měl trvat několik dní, a postižené místo ledovat, pokud je teplé. Na bolest je možné užívat **běžná analgtika**, například Brufen, Ibalgin apod. Pomoci si můžeme i použitím bandáže i ortézou. Skvěle může zapůsobit tejpování.

Kdy pomůže lékař

V případě, že se úleva nedostaví a **příznaky přetrvávají**, nebo se dokonce zhoršují, je třeba kontaktovat lékaře. Kterého je třeba informovat o průběhu bolesti, lokalizovat místo, kde bolest přetrvává a informovat ho o případných úrazech v postiženém místě. Lékař v akutním případě dokáže zmírnit bolest pomocí injekce. V případě další léčby **se doporučuje fyzioterapie**, která výborně pomáhá od bolesti.

Bolest šlachy pod kolenem se rozděluje podle závažnosti.

- Pouze po aktivním výkonu, tréninku či jiné fyzicky náročné námaze.
- Bolest, která se objevuje před i po pohybu. Po rozcvičení většinou sama zmizí.
- Bolest, která trvá i v průběhu sportovní aktivity. Zde je třeba zvýšená pozornost.
- Bolest, která se objevuje při každém pohybu a je možné zhoršení. Tady už je třeba vyhledat lékařskou pomoc.

Fyzioterapie uleví

Fyzioterapii využívají **převážně vrcholoví sportovci**, není to však pravidlem. Jedná se o léčbu po sportovní aktivitě. Terapie pomáhá zejména při přetížení svalů, šlach a kloubů. Dále ulevuje od bolesti při chronických potížích. Významná je rovněž **při prevenci vzniku skokanského kolene** a dalších obtíží pohybového aparátu.

Při bolestech šlachy pod kolenem je využívaný **takzvaný kineziotaping, neboli tejpování**. Jedná se o techniku, která pomáhá pomocí cvičení k pohyblivosti pately, šlachy, a kolenního kloubu. Tato metoda skvěle působí proti bolesti v této oblasti.

Vyzkoušejte tejpování

Metodu tejpování je **možné kombinovat s ortézou**. Pomáhá zbavovat problematickou oblast otoků, ulevit od bolesti a držet rovnováhu těla. Výhodou tejpovacích pásků je, že po jejich aplikaci se můžete bez problému pohybovat. Tejpování rovněž podporuje správnou funkci svalů a šlach a pomáhá při rekonvalescenci.

Dříve byly tejpy bílé barvy, dnes se již dají sehnat v různých barvách. Dále se tejpovací pásky liší materiálem ze kterého jsou vyrobeny. Pokud se rozhodnete vyzkoušet tejpování, měli byste si pořídit opravdu kvalitní pásky. Tato technika není nijak složitá, je dobré znát správný postup, aby tejp správně fungoval.

Jak vypadá tejpování:

https://www.youtube.com/watch?v=CcHMMPBFWSg&t=6s

Ať už jsme **vášnivými sportovci**, nebo se hýbeme jen příležitostně, měli bychom znát své limity. Přetížením svalů a šlach si velmi škodíme a v horším případě se můžeme s naší oblíbenou aktivitou rozloučit. **Dopřejme tělu vitamíny** v podobě kloubní výživy a užívejme si zdravý pohyb bez komplikací. Na co se samozřejmě nesmí zapomenout, je dostatečný odpočinek. Dodá tělu potřebnou

energii a chuť do života. Nezapomeňte, že **spánek je základ** a k němu se váže správné stravování a pohyb. Poslouchejte své tělo a neignorujte jeho signály.

Meta title: Bolest šlachy pod kolenem, jak nepříjemnému problému předejít?

Meta description: Trápí vás nepříjemná bolest šlachy pod kolenem? V článku najdete pár skvělých rad, jak správně léčit skokanské koleno a jak se udržovat ve správné kondici.