

Primár Norbert Krajcsovics z Medissima: „Leto praje starostlivosti o kĺby“

16.7.2026 - | Nemocnica s poliklinikou Trebišov

Letné obdobie je pre naše kĺby spomedzi ročných období najpriaznivejšie. Pohybovému aparátu prospievajú viaceré typicky prázdninové fyzické aktivity aj teplé letné počasie. Tento čas je však aj sezónou mnohých športových úrazov. Problémy si môžeme tiež privodiť nesprávne nastavenou klimatizáciou alebo dlhým cestovaním. Ako sa im vyhnúť a dopriať telu v lete správnu starostlivosť, radí primár ortopedického oddelenia Nemocnice Medissimo MUDr. Norbert Krajcsovics, PhD., MPH.

„Šetrným pohybom pre **kĺby** je plávanie, bicyklovanie a chôdza s turistickými palicami. Teda pohyb bez tvrdých nárazov. Tiež priamočiary beh na vhodnom povrchu s kvalitnými topánkami, ktoré po opotrebovaní obmieňame,“ zhrnul primár v relácii Dobrá rada Rádia Regina Západ STVR najlepšie fyzické aktivity na leto. Odľahčíme nimi **kolená, bedrá aj členky**.

„**Členok** je náchylný na výrony alebo natiahnutia väzov. Posilniť ho dokáže napríklad cielená chôdza po päťach,“ radí MUDr. Krajcsovics. Kľúčová je aj v tomto prípade **vhodná obuv**.

Tenis, bedminton, ping-pong, golf či squash sú športy, ktorým sa niektorí venujú celoročne, v lete však lákajú aj rekreantov. Čo ak sa náhle ozve **bolesť zápästia, lakťa alebo ramena**? Je to iba jednorazové preťaženie z neobvyklej fyzickej aktivity alebo signál, že s kĺbom nie je niečo v poriadku?

„Takzvaný **tenisový lakeť** vzniká preťažením šliach v dôsledku stereotypných pohybov. Najprv treba upraviť techniku a ergonómiu pohybu,“ odporúča ortopéd. **Bolesť zápästia** môže niekedy naznačovať nastupujúce problémy s lakťom a pri ramene si športovci najčastejšie poškodia **manžetu rotátorov**.

Ak vás pri letných aktivitách prekvapí **bolesť dolných alebo horných končatín, kĺbov, úponov či šliach**, treba telu dopriať čas na regeneráciu, pretože za väčšinu **športových úrazov** môže únava svalov. Pred každým športovaním by sme sa mali rozcvičiť a zahriať svaly. Samozrejmosťou by mal byť **strečing**, ortopéd upriamuje pozornosť aj na **balančný tréning**. V lete by sme nemali zabúdať na **pravidelný pitný režim**.

„Vhodná životospráva a pravidelný pohyb je základ. Každý kilogram navyše je záťažou pre chrupavku,“ zdôraznil primár dôležitosť starostlivosti o **pohybový aparát** počas celého roka.

Ortopédi sa počas leta stretávajú aj s pacientmi, ktorých trápí **bolesť a stuhnutosť kĺbov** po dlhom cestovaní alebo z pobytu v klimatizovaných priestoroch. „Počas jazdy autom si treba robiť častejšie prestávky, rozhybať sa, zmeniť polohu, v lietadle je dobré sa prejsť. Klimatizácia môže navodiť podobne ako prievan **stuhnutosť ramien a šije**, dôležité je preto jej správne nastavenie a môžeme si pomôcť aj prekrytím problémových partií,“ doplnil MUDr. Krajcsovics v rozhlasovom éteri.

Ak **bolesť pohybového aparátu** pociťujeme dlhší čas a nie je na to zdanlivo dôvod, je čas navštíviť **ortopéda**.

„**Bolesť a rannú stuhnutosť** by sme nemali ignorovať. Ak pretrváva dlhšie, a to nielen po záťaži, ale hocikedy počas dňa aj v noci, návštevu **ortopéda** určite netreba odkladať,“ uzavrel primár špecializovanej ortopedickej nemocnice tému letnej starostlivosti o kĺby v rozhlasovom vysielaní.

Jeho podrobnejšie rady k starostlivosti o **kolená, bedrá, členky, ramená i lakte** si môžete vypočuť **v rozhovore s rozhlasovou redaktorkou Beátou Repíkovou.**

Pre pacientov, ktorí potrebujú **výmenu kĺbu** a chcú byť už na jeseň fit, pripravila **Nemocnica Medissimo** práve cez leto špeciálnu ponuku – **zľavu na nadštandardné služby.**

Nemocnica Medissimo sídliaca na brehu bratislavského Draždiaka sa zameriava na **ortopédiu, športovú traumatológiu a rehabilitáciu.** Je vyhľadávaným pracoviskom profesionálnych športovcov aj širokej aktívnej verejnosti.

<https://pentahospitals.sk/blog/primar-norbert-krajcsovics-z-medissima-letu-praje-starostlivosti-o-klby>