

Jak po zimě rozhýbat ztuhlé klouby radí lékárnice Erika Hrudíková

5.3.2025 - | AGEL

Péče o klouby začíná u správné výživy. Strava bohatá na bílkoviny, vitamíny a stopové prvky je základem pro jejich zdraví. Zvláště prospěšné jsou i omega-3 mastné kyseliny, které mohou pomoci zmírnit záněty a bolest. Tyto zdravé tuky najdeme v tučných rybách, ořích, semínkách nebo je lze doplnit i pomocí přípravků jako Omega-3 AGmed. V zimních měsících je rovněž důležité nezapomínat na dostatek vitamínu D. Jeho příjem lze podpořit konzumací ryb a vajec, případně i doplňky stravy, jako je Vitamin D AGmed.

„Zimní období kloubním obtížím opravdu moc nepomáhá, zejména u revmatiků. Důvodem je nejen chlad a sychravé počasí, ale také méně pohybu a například i nahromaděný stres,“ vysvětluje PharmDr. Erika Hrudíková, Ph.D., lékárnice z Lékárny AGEL Nový Jičín.

Pro úlevu od ztuhlosti kloubů mohou pomoci prohřívací masti i náplasti s kapsaicinem. Pokud přetrvávají bolesti a otoky, doporučují se protizánětlivé gely s ibuprofenem, naproxenem nebo diklofenakem. *„Kromě mírně chladivého účinku jsou tyto gely i šetrnější k trávicímu traktu než perorální léky a vhodnější například pro seniory nebo osoby s vysokým krevním tlakem,“ radí lékárnice.*

Pohyb je pro zachování zdraví kloubů základ, ale nic se nemá přehánět. *„Doporučuji aktivity, u kterých nebudou klouby zbytečně přetěžovány. Například jóga, tai chi, plavání nebo i obyčejná chůze. Tyto cviky posilují svaly, které pak kloubům pomáhají lépe zvládat zátěž,“ doplňuje lékárnice.* Zároveň apeluje na důležitost protažení, které pomáhá předcházet úrazům.

Pokud bolest a ztuhlost přetrvává déle než dva týdny, omezuje pohyblivost nebo se objevila po úrazu, je na místě návštěva lékaře. V případě mírnějších obtíží mohou lidé konzultovat vhodnou samoléčbu s lékárníkem, který jim doporučí nejvhodnější přípravek s ohledem na jejich zdravotní stav a užívané léky. Díky správné péči a prevenci tak mohou i chladné zimní měsíce proběhnout bez zbytečných bolestí a nepříjemností.

<https://nemocnicenovyjicin.agel.cz/o-nemocnici/novinky/250305-lekarna.html>