



medi

Průvodce

Patelofemorální bolestivý syndrom

Informační brožura



medi. I feel better.

Patelofemorální bolestivý syndrom – fakta

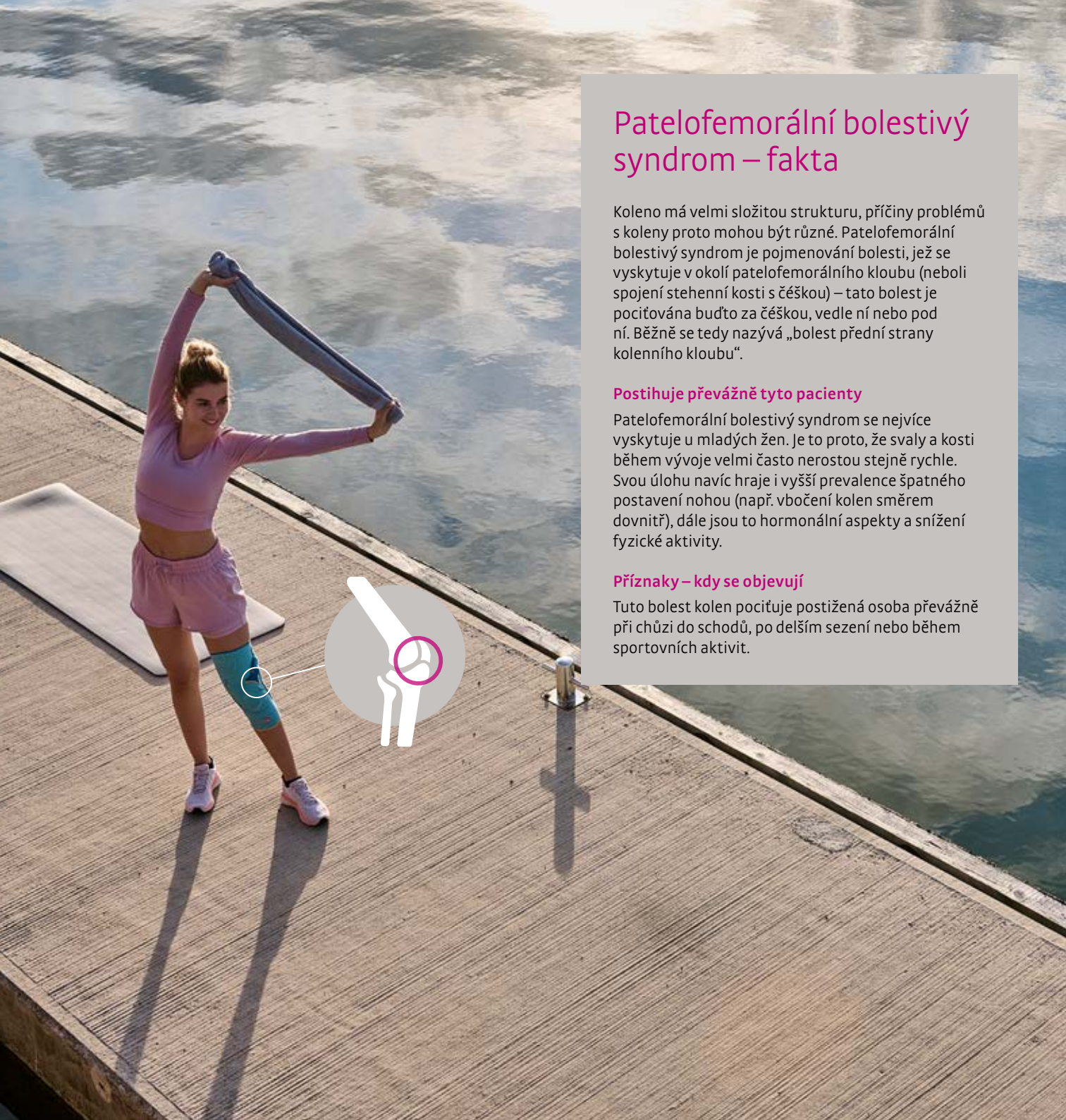
Koleno má velmi složitou strukturu, příčiny problémů s koleny proto mohou být různé. Patelofemorální bolestivý syndrom je pojmenování bolesti, jež se vyskytuje v okolí patelofemorálního kloubu (neboli spojení stehenní kosti s čéškou) – tato bolest je pociťována buďto za čéškou, vedle ní nebo pod ní. Běžně se tedy nazývá „bolest přední strany kolenního kloubu“.

Postihuje převážně tyto pacienty

Patelofemorální bolestivý syndrom se nejvíce vyskytuje u mladých žen. Je to proto, že svaly a kosti během vývoje velmi často nerostou stejně rychle. Svou úlohu navíc hraje i vyšší prevalence špatného postavení nohou (např. vbočení kolen směrem dovnitř), dále jsou to hormonální aspekty a snížení fyzické aktivity.

Příznaky – kdy se objevují

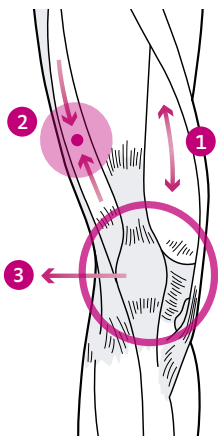
Tuto bolest kolen pociťuje postižená osoba převážně při chůzi do schodů, po delším sezení nebo během sportovních aktivit.



Příčiny – co patelofemorální bolestivý syndrom vyvolává

Příčin bolesti přední strany kolenního kloubu je hned několik a bývají různé. Zásadní úlohu přitom hraje nerovnováha stehenních svalů.

Dalšími množnými příčinami této bolesti jsou abnormality česky nebo její nesprávné postavení, nehody, úrazy nebo přílišné zatěžování kloubu.



Počátek problému

Svalová nerovnováha ve stehenních svalech: Oslabená vnitřní část stehenního svalstva **1**, napětí na vnější straně stehenního svalstva

Vznik tzv. **trigger pointu** (bolestivé ztuhnutí svalové tkáně). **2**

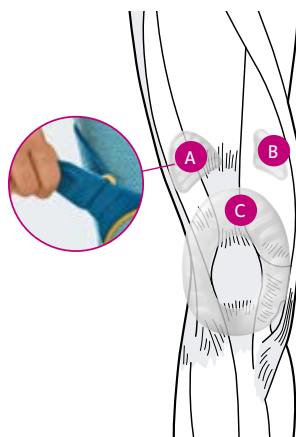
Pokud vnější stehenní sval působí na česku větší silou než vnitřní sval, česka se nebude pohybovat v optimální pozici. **Posun česky směrem ven. 3**

Syndrom patelofemorální bolesti

Terapie – efektivní podpora

Léčba patelofemorálního bolestivého syndromu probíhá primárně konzervativními přístupy, tj. nechirurgickými metodami.

Účinným prostředkem se ukázaly být ortézy, například kolenní ortéza Genumedi® PT. Dokáže kolenní kloub stabilizovat a zlepšit rozsah pohybu česky, čímž potlačuje patelofemorální bolestivý syndrom.



Obnova svalové rovnováhy

A Snížení napětí na vnější straně stehenního svalstva a aktivace specifických spouštěcích bodů pomocí pásku, kterým lze libovolně upravit vyvíjený tlak.

B Aktivace částí s oslabenými svaly.

C Stabilní rozsah pohybu česky.

Odstranění příčin + zmírnění bolesti



Cílený trénink při syndromu patelofemorální bolesti

Cviky k doplnění terapie jsou účinným doplňkem léčby. Smyslem těchto cviků je posílit svaly a šlachy, aby dokázaly zlepšit rozsah pohybu česky.



Plakát s vašimi osobními aktivitami

Tento skládací plakát znázorňuje váš individualizovaný tréninkový program na doma. Cviky v pdf verzi najdete na www.medi-expert.cz/genumedi-pt (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



00.97CZ8 / 04.2022