



Kapitola č. 17 – Nemoci a problémy – zánět šlach

Vážení přátelé,

dnes si řekneme pár slov o problému, který může postihnout každého z nás, pokud si na sebe nedáme pozor... jedná se o **zánět šlach**. Je pravděpodobné, že jste tento termín již někde slyšeli, a pokud zmíním například tenisový loket, tak věřím, že o tom jste slyšeli určitě. Právě tenisový loket je jeden z nejznámějších případů zánětu šlach. A co zánět šlachy na noze? Setkali jste se s ním?

Abychom se v tom všichni vyznali, připravil jsem pro vás takový malý manuál s názvem... (a zde si dovoluji parafrázovat slavný film Woodyho Allena)

10 věcí, které jste chtěli vědět o zánětu šlach, ale báli jste se zeptat



1. Co je to vlastně šlacha?

Šlacha je zakončení každého svalu, pomocí šlachy se sval upíná (většinou) na kost, šlacha má za úkol sval fixovat. Například lýtkový sval je na jednom konci upevněn hned na dvou místech na stehenní kosti a na druhém konci je připevněn na výstupek patní kosti Achillovou šlachou. Dá se říci, že každý sval má nejméně dvě šlachy a pokud máme v těle cca 600 svalů, tak si představte to ohromné množství šlach, které svaly tzv. „drží“. Sval máme pevně přichycený, je tedy logické, že stažení svalu má vliv i na šlachy (zvyšuje napětí těchto šlach).

2. Co je to zánět šlach?

Zánět šlach je onemocnění, které v převážné většině případů vzniká nadměrnou zátěží (svalu nebo svalové skupiny). Organismus tak reaguje na poruchu rovnováhy, tedy rovnováhy mezi zátěží a následným uvolněním. Tato reakce organismu je velmi důležitá, neboť během zánětu tělo opravuje poškozené tkáně, nejprve potlačuje případnou infekci a poté začne s opravami.

3. Jaké jsou příznaky zánětu šlach?

Ne, není to blesk z čistého nebe ☺, příznaky se objevují pozvolna a postupně. Místo, kde zánět máme, je na začátku citlivější a může nás svědit. Postupně nám místo zarudne, oteče a je na pohmat teplejší. A nakonec se přidá i bolest, která je největší právě při pohybu. Pokud to ani teď s námi nehne, tak se zánět může přesunout do blízkého kloubu, popřípadě rozšířit na další šlachy. A pokud bolest stále

ignorujeme (těžko věřit, ale i to se stává), tak se zánět může rozšířit i do kolagenních vláken uvnitř šlachy a nakonec může šlacha i odumřít.

4. Kdo nejčastěji trpí na zánět šlach?

Nedá se říci, že by nějaká skupina lidí trpěla na zánět šlach více, než jiná. Ale je pravda, že nejohroženější skupinou jsou sportovci, kteří své tělo neúměrně přetěžují, a dále těžce pracující lidé, kteří denně v práci přetěžují některé části těla. No a pak sem patříme i my všichni ostatní, kteří si nedáme říci a své lenivé tělo zničehonic překvapíme nějakým extra tvrdým tréninkem nebo se rozhodneme zničehonic uběhnout 10 kilometrů 😊

5. Jaké jsou nejčastější záněty šlach na nohách?

Zánět Achillovy šlachy

Projevuje se bolestí v oblasti úponu na patní kost, pacient cítí velkou bolest při chůzi, cítí nepříjemný tah, který jej nepustí do rychlejšího pohybu.

Zánět Achillovy šlachy může vzniknout přetížením – například dlouhým během nebo dlouhodobě nezměněná pozice (například v autě - noha na plynu).

Zánět krátkých svalů plosky nohy (plantární fascitida)

Projevuje se nepříjemnou bolestí v oblasti středu plosky nohy nebo v úponu na patní kost. Pacient se pro bolestivost snaží co nejméně na nohu našlapovat a „pajdá“.

Zánět je opět způsoben přetížením či dlouhodobou zátěží (např. dlouhý běh/chůze), špatně zvolenou obuví, špatnou pozicí nohy (tělo se snaží udržet správnou pozici nohy a tím přetěžuje krátké svaly plosky).

Záněty ohýbačů nebo natahovačů prstů nohy

Tento zánět poznáme tak, že nás bolí a „táhnou“ svaly na nártu, bolest nám omezuje chůzi jako takovou (zvláště v momentě, kdy se při chůzi noha odvíjí od podložky).

Zánět je způsoben – stejně jako v předchozích případech – přetížením. Zánět natahovačů prstů může být způsoben i špatně zavázanou botou, která je příliš utažená. Ve spojení s dlouhodobou tělesnou činností (chůze, sport, běh) máme na problém zaděláno. U ohýbačů se můžeme se zánětem setkat například u sportů, které jsou provozovány bosky (např. karate, gymnastika), kdy ohýbače jsou dlouhodobě v určité pozici a u netrénovaného jedince dochází k obrovskému náporu na funkci svalů, dojde k přetížení a vytvoří se zánětlivé ložisko.

6. Jaká je léčba zánětu šlach?

Nejzásadnější částí léčby je **omezení pohybu postižené šlachy**. To znamená, že dostanete například pevný obvaz, pevný taping, ortézu nebo i sádku. Minimalizace pohybu umožní tělu zánět postupně odstranit.

Při léčbě je také možné použít **fototerapii** (například biotronovou lampu nebo laser). Světlo ve fototerapii má určitou vlnovou délku světelného spektra, které umožní lepší cirkulaci krve a ta pomůže obnovit buňky postižené tkáně.

Další pomůckou, jak vyléčit zánět, je **chladová terapie**. Můžete buď použít chladivé gely, led, nebo i zmražený hrášek, záleží, co ve vaší lednici naleznete nejdříve 😊.

U obou posledně jmenovaných terapií je ale nutné omezení pohybu, bez něj se zánětu nezbavíme.

Pozn.: pokud máte ale šlachu již natolik poškozenou, že klasické terapie nepomohou, zbývá jediná metoda, a to chirurgické odstranění postižené části šlachy.

7. Jak dlouho léčba trvá?

Toto je velmi individuální a závisí na rozsahu zánětu a poškození šlachy. Obecně by se dalo říci, že léčba trvá od jednoho do třech měsíců. Při recidivě se ale může léčba prodloužit.

8. Jak rehabilitovat po léčbě?

Metod je více, je na odborníkovi, aby vám ušil na míru tu pravou. Z možností, jak rehabilitovat zánět šlach na noze, máme například tyto:

- kontrolované zatěžování svalů takovým způsobem, abychom zvýšili jeho vytrvalost a jeho sílu (a vyloučili tak opětovné přetěžování)
- masáž postiženého místa
- postizometrické relaxace – tlak a následné protažení postižené části těla
- fyzikální terapie – laser, ultrazvuk, magnetoterapie
- elektroterapie

Jakmile je zánět pryč a sval se dostává do normálu, nastává nám doba cvičení – začínáme chůzí a postupně zátěž zvyšujeme - přidáváme rychlou chůzi, běh atd.

9. Můžu se po vyléčeném zánětu vrátit k normální činnosti?

Můžete – ale bylo by dobré dodržovat určitá pravidla. Jedním z nejzákladnějších je – **vyvarovat se přesně toho přetížení, které zánět způsobilo**. Poradte se tedy s odborníkem, jak eliminovat přetížení, jak regenerovat, jak dělat věci tak, aby nedošlo k recidivě.

10. Existuje nějaká prevence zánětu šlach?

Ano!!! Ano!!! Ano!!!

A možností, jak se zánětu vyhnout, je více (a stále na ně zapomínáme☺):

- **odpočinek** během fyzické činnosti, kterou provozujeme delší dobu
- při sportu – **zahřátí před výkonem** (protahování všech svalových skupin a zvláště těch, které budeme nejvíce namáhat)
- pokud jsme sportem a pohybem nepolíbení, tak základní pravidlo je – **začít postupně!** Jakmile to na prvním tréninku přeženeme, tak nejenže nezískáme svaly ani fyzickou kondici, ale s největší pravděpodobností si uženeme zánět, bolestivé zranění nebo – a to je nejhorší - získáme k pohybu trvalý odpor ☺
- pokud manuálně pracujete nebo v práci přetěžujete pouze některé svaly, tak si **dělejte přestávky a namáhaná místa si protáhněte!!!** Když vysvětlíte šéfovi, že vaše produktivita tím vzroste, tak vám to jistě dovolí ☺
- pokud vykonáváte dlouhodobý pohyb (sed, stoj), tak se čas od času **projděte**, trošku se **rozhýbejte, protáhněte a vydýchejte** (cesta na cigárko se do toho nepočítá ☺)
- snažte se být **aktivní pravidelně!** Pokud budete často vykonávat nějakou fyzickou činnosti, do které zapojíte všechny svaly vašeho těla, tak bude tělo lépe připraveno na případnou zátěž.

- **relaxujte!!!** Protáhněte se před výkonem (**dynamický strečing**) a nezapomeňte se protáhnout i po výkonu (**relaxační strečing**). U relaxačního strečingu by mělo dojít k úplnému protažení svalové tkáně a po něm byste už neměli pokračovat v jakékoliv tělesné činnosti nebo zátěži.

* * *

Tak, snad jste v tomto malém manuálu našli odpovědi na všechny vaše otázky. Pokud ne, napište mi, a já doplním, co budu vědět 😊.

Už jste si možná také všimli, že ve svých článcích často opakuji **tyto zásady** při provozování jakékoliv fyzické aktivity (objevily se v mnoha dosavadních kapitolách):

- **nepřetěžovat se**
- **začít postupně**
- **zahřát se před a uklidnit se po fyzické činnosti**
- **relaxovat a odpočívat**

Tyto zásady neopakuji bezdůvodně. Přestože je všichni známe a „víme o nich“, tak mnoho z nás na tyto zásady tak nějak „zapomene“ a dostane se do zdravotních potíží. A je to škoda.

Takže – nezapomínejte na sebe, dopřejte si stejnou měrou aktivitu i odpočinek a chovejte se ke svému tělu jako k vlastnímu 😊

Mějte se krásně!

Váš Jiří Nežádal 😊

V příští kapitole nás čeká téma:

- nemoci a problémy – nohy a plísň