

Plecový kĺb - BOLESTĚ (1. časť)

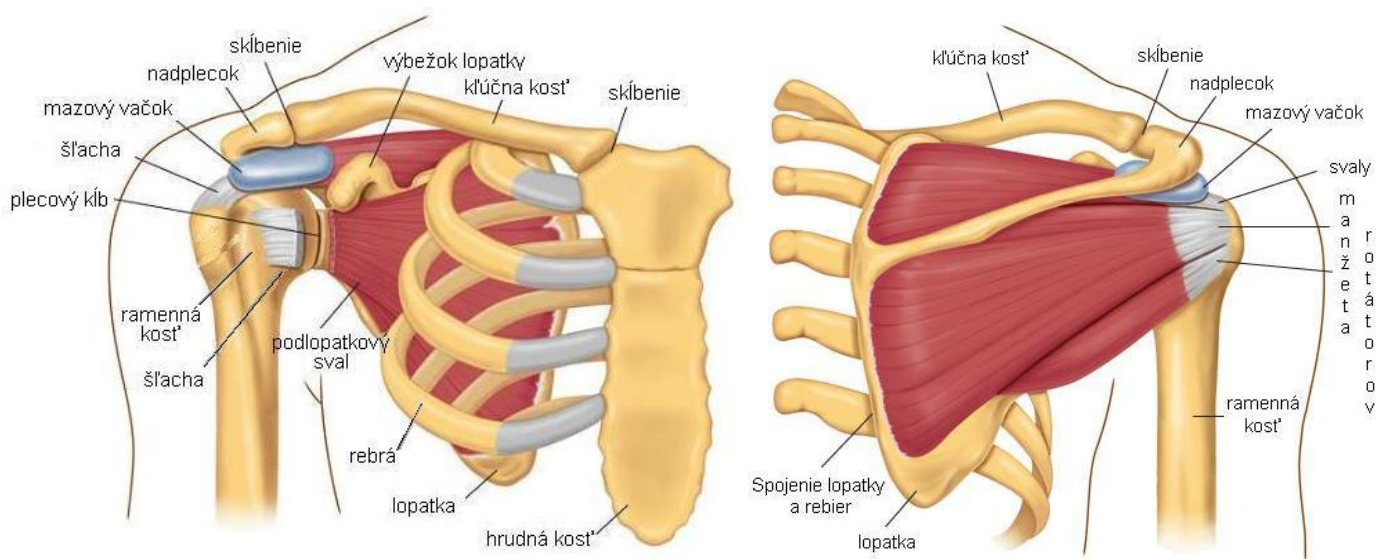
Mgr. Daniela Bišcová

Plecový kĺb, je obzvlášť zložitú kĺbové spojenie, ktoré tvorí súčasť ramenného pletenca. Spája ramennú kosť s lopatkou a kľúčnou kosťou, ktoré sa ďalej napája na rebrá, hrudnú kosť a krčnú chrbticu.

Je to **najpohyblivejší kĺb v ľudskom tele**, ktorý nám spolu s rukou, zabezpečuje všestrannú pohyblivosť a jemnú motoriku. Samotný guľový kĺb sa spája s lopatkou len malou plochou, preto je kĺbová jamka doplnená o väzivový lem, ktorý ju rozširuje. To, zabezpečuje jej pohyblivosť na úkor stability. Kĺbové púzdro pleca je spevnené väzmi a svalmi. Kĺb sa schováva pod nadplecok (kostný výbežok lopatky) a medzi nimi je uložený **burza** - vačok naplnený mazacou tekutinou.

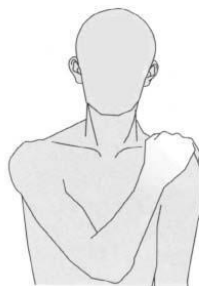
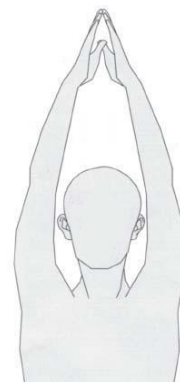
Voľne visiaca horná končatina je ťahaná gravitáciou k zemi a je pomerne nestabilná, hlavnými stabilizátormi pleca sú najmä svaly. Preto, práve výpadok svalov, spôsobuje nestabilitu a problémy s plecovým kĺbom. Najvýznamnejšia skupina svalov pleca, ktorá je kľúčová pre správnu funkciu pleca, odstupuje z lopatky a zbieha sa do tzv. **manžety rotátorov**. Tá udržujú správne postavenie pleca a podieľa sa hlavne na zdvíhaní a točení ramena.

Ramenný pletenec z predu a zozadu



Pohyby v plecovom kĺbe:

- Predpaženie, vzpaženie
- Zapaženie
- Upaženie
- Pripaženie
- Točenie do vnútra
- Točenie von



Sedavý spôsob života, nedostatok správneho pohybu alebo naopak preťažovanie ramena najčastejšie vyústi

do poruchy funkcie pleca. Preťažované alebo utlmené svaly sa postupne skracujú a oslabujú. Dochádza k poruche stability a k rozvoju ďalších komplikácií. Nevyváženou funkciou dochádza k útlaku, dráždeniu a vzniká zápal, **obmedzenie pohyblivosti** a **bolesť pri pohybe**. Veľmi často vzniká zápal v oblasti manžety rotátorov a podnapeleckového vaku.

Ťažkosti s plecovým kĺbom sú udávané na 3. mieste v počte výskytu porúch pohybového aparátu, za bolesťami hlavy a chrbta.

Často sa stáva, že pacienti prídu k lekárovi neskoro, pretože **bagatelizujú ťažkosti** a veria, že bolesť a ťažkosti odídu sami.

K pocitu bolesti pleca a ramena môžu často viesť aj problém v oblasti krčnej chrbtice, hornej končatiny alebo ochorenia vnútorných orgánov.

Najčastejšie ťažkosti:

- Funkčné - oslabenie svalov, skrátenie svalov
- Zápalové - kĺbového obalu, šliach, vakuov, svalov
- Degeneratívne - zmeny kĺboch
- Traumatické - úrazy, zlomeniny
- Neurologické, cievne ochorenia a ďalšie..

Kedy navštíviť lekára:

- Neustávajúca silná bolesť v kľúde
- Silná bolesť pri bežných pohyboch
- Obmedzenie pohyblivosti v pleci a stuhnutosť
- Oblasť pleca je opuchnutá, začervená a zdurená
- Chronické bolesti v oblasti pleca

Liečba:

Liečba je v ľahších prípadoch konzervatívna, ale môže vyústiť až do invazívnej. Najčastejšie sa podávajú lieky proti bolesti a proti zápalu. Dôležitý je kľud a následné správne dávkovanie pohybu. Väčšinou je nápomocná a nevyhnutná cieľená rehabilitácia. Jedná sa o kombináciu fyzikálnej terapie (elektroterapia a pod.), terapeutického pôsobenia a cvičenia. Výsledkom býva obnova pohyblivosti, minimalizácia bolesti a zlepšenie funkcie svalov, kĺbov a chrbtice.

Stále platí, že najlepšia liečba je prevencia. Ďalší newsletter ukáže ako si precvičiť základné pohyby plecového kĺbu.

Newsletter nabudúce:

Plecový kĺb - CVIČENIE (2. časť)

Máte otázky, postrehy, komentáre?

info@skolachrbta.sk

Alebo sa obráťte sa na Poradňu Školy Chrbta.

poradna@skolachrbta.sk

