

# KOLENO



EFEKTÍVNE TIPY, POSTUPY A CVIKY PRE ĽUDÍ PO OPERÁCII KOLENA

*Vlado Zlatoš*

# Základné informácie pre ľudí pred operáciou kolena

Nasledujúce inštrukcie a informácie sú len čiastočne podložené vedeckými štúdiami, či klinickými testami. Ide o rady, návody a inštrukcie, ktoré som vyvinul z vlastnej potreby pri snahe o rýchlejšie uzdravenie a návrat do športovej činnosti po mojej operácii kolena. Operáciu som podstúpil v lete 2009 a išlo o náhradu predného skríženého väzu, resp.: "plastiku" predného skríženého väzu.



Moje odporúčania a postupy sa opierajú výlučne o vlastné skúsenosti a o skúsenosti, ktoré som nadobudol pri rehabilitačnej práci s ľuďmi, ktorí absolvovali tú istú operačnú procedúru. Svoje kroky a odporúčania neustále konzultujem s lekárom MUDr. Liborom Sestrienkom, ktorý ma operoval. Spolu sa snažíme nájsť ideálnu cestu pre čo najrýchlejšie a najbezpečnejšie uzdravenie pacientov po takejto operácii. Výsledky mojich vlastných experimentov, čo sa týka rýchlosti uzdravenia, boli nasledovné:

- 1 týždeň po operácii som dokázal bicyklovať (veľmi bolestivé)
- 2 mesiac po operácii opatrný beh
- 4 mesiac po operácii jednoduché akrobatické prvky (premety a slabšie skoky)
- 5 mesiac po operácii náročnejšie akrobatické prvky (saltá, ťažšie skoky a premety)
- 6 mesiac po operácii plné zaťaženie a schopnosť realizovať silu a dynamiku v pohybe pri akrobatických prvkoch na 90% z maxima

Toto tempo vám z bezpečnostných dôvodov nedoporučujem, ide o extrém. Treba však zdôrazniť, že typ operácie, ktorú som podstúpil ja /BTB štep-vid' ďalej/, umožňuje chôdzu bez barlí a bez ortézy hneď po operácii, započatie skorej rehabilitácie a dá sa povedať, že prílišné šetrenie kolena je skôr na škodu ako na úžitok...

## Čo sa v tomto BONUSOVOM dokumente naučíte:

- aké postupy pomohli mne a čo by som odporučil vám ak by som bol opäť na vašom mieste,
- prečo je nesprávne si myslieť, že vaše koleno už nikdy nebude také funkčné ako pred tým,
- ktoré predoperačné kroky by ste mohli absolvovať, aby váš priebeh zotavenia bol urýchlený,
- ktorých 10 pooperačných chýb sa môžete dopustiť,
- s akými príznakmi, bolesťami a stavmi sa musíte zmieriť,
- aké sú vaše TOP 3 priority po operácii kolena,
- na aký stav mysle sa musíte pripraviť a na čo si dávať pozor
- a aké konkrétne rehabilitačné cviky by ste mali realizovať každý deň.

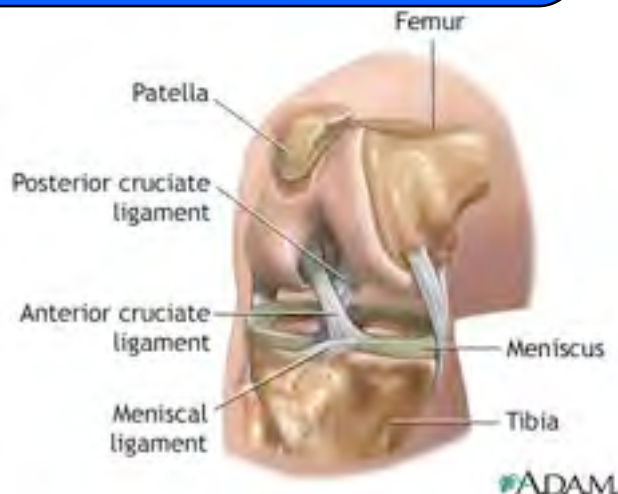


**Poznámka:** písmena ktoré majú modrú farbu sú miesta, na ktoré ak kliknete, dostanete sa na odbornú vedeckú literatúru a rôzne užitočné odkazy. Niektoré webové stránky si však vyžadujú registráciu, aby ste si ich obsah mohli prehliadať a väčšinou sú v anglickom jazyku. Odporúčam Vám registrovať sa a pokračovať vo vzdelávaní z uvedených odkazov. Tento dokument je pokračovaním bezplatne dostupnej elektronickej knihy s názvom [STOP racionálnej výžive](#). Viac BONUSOVÝCH podobných dokumentov včítane elektronickej knihy, si môžete stiahnuť na webovej stránke [www.vlodozlatos.com](http://www.vlodozlatos.com)

## Rôzne problémy kolena si žiadajú rôzny prístup

Dôvodov, prečo koleno operovať môže byť viac. Najčastejšie problémy súvisiace s kolenom, sú (A) bolesti spôsobené degeneratívnymi ochoreniami ako napr. artróza, degenerácia meniskov a iné. Ďalším dôvodom (B) môžu byť poškodené menisky a chrupavky po úraze a tretím dôvodom (C) sú potrhane väzy (predný alebo zadný skrížený väz). Aby ste lepšie porozumeli stavbe kolena, pozrite si okrem obrázku aj túto skvelú [3D animáciu kolenného kĺbu](#) z ktorej pochopíte ako tento kĺb funguje a ktoré časti kolena môžete mať poškodené.

V tejto mini publikácii sa budeme zaoberať len typom operácie (C) - náhrada predného skríženého väzu, ktorú som sám absolvoval a následne po rehabilitácii som dosiahol veľmi dobrý výsledok v zmysle pevného nebolestivého a plne zaťažiteľného kolena.



### Ak máte odtrhnutý krížový väz, operácia je veľmi dôležitá

Ak ste si pozreli túto [3D animáciu kolenného kĺbu](#) pochopili ste, aké úlohy plnia jednotlivé väzy na kolene. Z vlastnej skúsenosti vám môžem povedať, že uvoľnený kolenný kĺb je veľmi nepríjemná záležitosť a neodporúčam zbytočne riskovať ďalšie komplikácie. Ak ste športovec ako ja, tak rizikové sú náročné pohybové situácie, kde pri chvíľke nepozornosti, si môžete poškodenie kolena ešte zväčšiť opakovanými podvrtnutiami. To znamená isté ukončenie športovej kariéry. Ak ste nešportovec, instabilitu kolena spôsobenú odtrhnutím predného skríženého väzu nemusíte ani vnímať. Ale u niekoho sa prejavujú ťažkosti aj v bežnom živote.

Nech už je to tak, či onak, koleno bez krížneho väzu sa skôr opotrebuje a to je problém. Dôvodom je nefyziologický pohyb, ktorý vzniká v uvoľnenom kolennom kĺbe. Čiže operácia je pre 90% ľudí nevyhnutná.

### Ako to bolo so mnou? Je moje koleno rovnako funkčné ako pred zranením?

Musím povedať, že teraz z odstupom času sa na celú operačnú procedúru pozerám inak (s nadhľadom) a tiež sa priznám, že by som ju už nikdy nechcel opäť absolvovať. Ale ak som chcel pokračovať v športe musel som. Ak by sa mi úraz stal na druhom kolene, podstúpil by som operáciu opäť, hoci viem čo by ma čakalo. Viac z mojich pocitov a predoperačnej formy sa dozviete aj z nasledovného [YOUTUBE videa](#).

Za viac ako rok intenzívnej práce na svojom kolene, som sa opäť odvážil robiť akrobaciu naplno. Môžem povedať, že koleno je v pôvodnom stave a dokonca v istých ohľadoch aj pevnejšie vďaka novému väzu. Moje prvé dve video prezentácie po operácii kolena si môžete pozrieť z nasledovných linkov:

[Academy of Parkour & Freerun Bratislava - outside practicing](#)

[Vlado Zlatos - gym training 2010](#)



Efektívne tipy, postupy a cviky pre ľudí po operácii kolena



## Príprava na bolesť: ktoré predoperačné kroky môžete absolvovať?

Máte dve východiskové pozície. A) Úraz sa vám stal len nedávno a koleno máte silno zapuchnuté, bolestivé, s obmedzenou hybnosťou B) úraz sa vám stal už dávnejšie a koleno máte bez opuchov, nebolestivé, plne pohyblivé. Nasledovné predoperačné prípravy sú vhodné len pre tých, čo nemajú koleno po akútnom úraze. Koleno s čerstvým úrazom patrí hneď do rúk lekára.



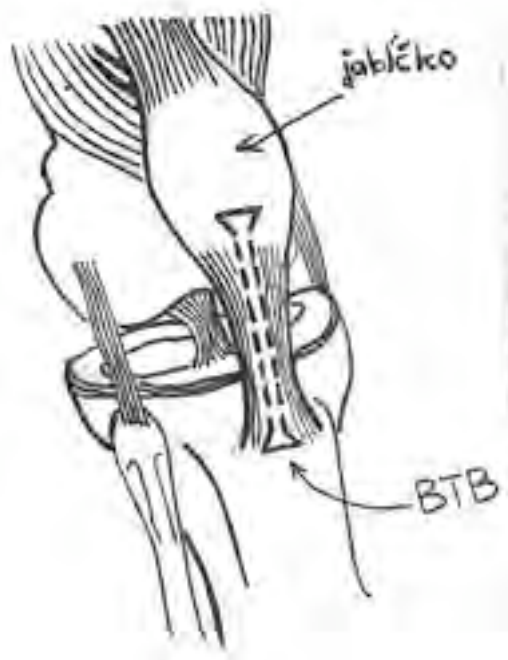
### Predoperačné inštrukcie pre koleno bez opuchov:

- začnite silovým spôsobom posilňovať obe nohy rovnako
- ak je poranená noha slabšia dajte jej viac zabrať v pomere 2:1
- využívajte drepy so záťažou, mierne výskoky, švihadlo, pokiaľ vám to stabilita kolena dovoľuje
- kúpte si doplnok výživy, ktorý obsahuje chondroitín a glukosamín (napr. GELO3 od Kompava)
- tento doplnok výživy používajte chronicky v nasledujúcich 6 mesiacov pred aj po operácii kolena
- denne aspoň 15 minút venujte posilňovaniu svalov nôh a ďalších 15 minút celého tela
- inšpirujte sa cvikmi z nasledujúcich video prezentácií:

[1. Cviky s veľkou olympijskou tyčou](#)  
[4. Cviky na brušné svalstvo](#)

[2. Cviky pre začiatočníkov](#)  
[5. Strečingové cvičenia](#)

[3. Cviky s gumovým expandrom](#)  
[6. Cviky s vlastnou hmotnosťou](#)



**POZOR:** Existujú rôzne typy náhrad predného skríženého väzu. Pre športovcov z hľadiska skorej rehabilitácie a pevnosti štepu je výhodný typ operácie tzv. BTB štepom. (bone - tendon – bone, t.j. kosť - šľacha - kosť). Ide o typ operácie, kde vám zo strednej časti šľachy na prednej strane kolena odoberú štep s kostnými bločkami z jablčička a písťaly na okrajoch. Tento štep sa prevlečie po nacielení a navítaní otvorov do písťaly a stehrovej kosti do miesta, kde bol pôvodný predný skrížený väz. Kostné bločky sa priskrutkujú o hornú časť písťaly a dolnú časť stehrovej kosti, pričom väz ostane natiiahnutý vnútri kolena. Tento typ operácie mám za sebou aj ja a ešte musím dodať, že menisky a chrupavky som mal nepoškodené. Z hore uvedených videí si môžete pozrieť, ako dobre môj predný skrížený väz drží.

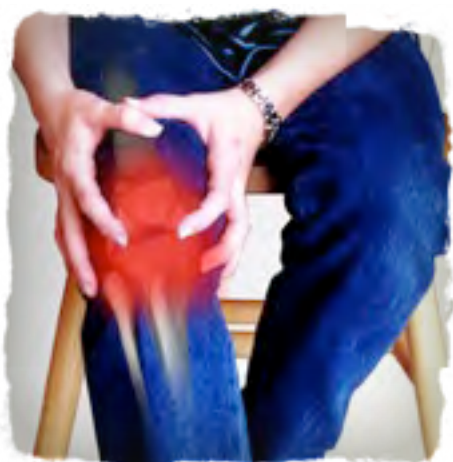
## C.2 Delírium bolesti: operácia a jej následky

### Akých 10 pooperačných chýb sa môžete dopustiť a čo by ste určite nemali po operácii krížneho väzu robiť?

1. šetriť svoje koleno a nezaťažovať ho, pretože vás bolí, dôležité je rýchle rozcvičenie kolena do plnej hybnosti
2. kráčať opatrne pri chôdzi (krívať) a do schodov vyšľapávať iba zdravou nohou, zo začiatku sa síce tomu nevyhnete, ale čím skôr treba nacvičiť správny stereotyp chôdze
3. zo stoličky, z auta, z postele i zo záchoda sa zdvíhať len na zdravej nohe
4. myslieť si, že keď raz pominie bolesť, až potom budete môcť vaše koleno zaťažovať a rehabilitovať
5. nosiť ortézy na koleno pre pocit bezpečia, pri tomto type operácie ortéza nie je nutná, pri jej nosení sa limituje rozsah pohybu, môže atrofovať stehenné svalstvo a pretrváva vo vás pocit, že koleno je ešte stále „choré“
6. myslieť si, že koleno už nikdy nebude také ako pred tým
7. báť sa, že ak by ste koleno príliš rozcvičovali, že ho pokazíte, že nahradený väz roztrhnete
8. myslieť si, že zlepšovanie stavu kolena môže byť len pomalé a otravné
9. domnievať sa, že vám pomôžu drahé farmaceutické prostriedky
10. myslieť si, že najdôležitejšie je aby vás koleno prestalo bolieť

### ŽIADNU z hore uvedených chýb nerobte.

Pochopte prosím princíp, ktorý sa volá **adaptácia** na zaťaženie. Čím viac budete svoje koleno zaťažovať, tým skôr si **"vypijete kalich"** vašej bolesti a o to skôr sa vaše koleno úplne uzdraví. Vaše koleno bude po správnom tréningu do 12 mesiacov od operácie úplne v poriadku, schopné plného zaťaženia (najmä u športovcov). Platí tu pravidlo, že ak si predstavíte bolieť na 100% (pri ktorej už odpadávate), tak vaše koleno musíte každý deň aspoň 30 minút systematicky zaťažovať až na **80% z maximálnej bolesti**. A to je naozaj dosť bolestivé. Samozrejme robte to bezpečným, silovým spôsobom a bez rýchlych pohybov, najdôležitejšie je čo najskôr dosiahnuť plnú hybnosť kolena. Takto som to robil ja a efekt sa dostavil. Nie každý je schopný takéhoto postupu/ závisí to aj od pooperačného priebehu v zmysle pretrvávania opuchu, od fyzickej kondície, od veku/ , ale čím viac sa k nej priblížite, tým bude výsledok rýchlejší. Po dobu najbližších 6 mesiacov však nesmiete spadnúť ani šmyknúť sa, proste vyvarovať sa podvrtnutia, vtedy by mohlo dôjsť k opätovnému poškodeniu väzu.



## C.3 Skutočný boj: pooperačná príprava na život bez bolesti alebo s čím sa musíte zmieriť?

Zmieriť sa musíte s tým, že vaše koleno môže najbližších 6 mesiacov zapúchať, bolieť, pukať, podlamovať sa a bude tuhnúť. Výnimkou bude obdobie po cvičení, pretože počas cvičenia sa vaše koleno dôkladne prekrvuje a to zlepšuje jeho ohybnosť. Po cvičení za 2 hodiny a skôr môže byť opäť stuhnuté. Okrem toho sa vás vaše koleno bude snažiť "oklamať" a to tak, že vo vašej mysli vytvorí "šetrný" režim nezaťažovania. Spôsobuje to prirodzená ľudská vlastnosť minimalizovať akúkoľvek bolesť. Tento stav nemôžete dopustiť ani v náznakoch. Inak vaše úplné uzdravenie budete neustále oddaľovať a to si neželáte. Bolesť je indikátorom že niečo nie je v poriadku, na druhej strane zvädza k nečinnosti až k šetrnosti. To veľmi oddaľuje proces uzdravenia.

## Aké sú vaše TOP priority po operácii:

- získať čo najskôr plnú ohybnosť kolena**, aby ste stratili čo najmenej svalovej hmoty zo stehenného svalu (aj napriek bolesti),
- nabrať dostatok svalovej hmoty**, aby sa rozdiel medzi zdravou a operovanou nohou vyrovnali (silovými cvičeniami, ktoré sa ale bez dostatočnej ohybnosti nedajú vykonávať),
- spevniť všetky šľachové úpony a väzy**, pretože po operácii boli všetky "rozhádzané", preto vás všetko bolí a čím menej sa budete hýbať tým horšie pre vás.



### Čo môžete s vaším kolenom robiť z časového hľadiska po operácii kolena:

- 1-3 týždeň rozcvičovať koleno, pokúšať sa bicyklovať (aj cez bolesť) a zdvíhať nohu na posteli v ľahu do výšky
- 1. mesiac plávať a snažiť sa kopať vo vode čo najsilnejšie a s čo najväčším polomerom záberu
- po odpadnutí chrást aplikovať vodnú trisku priamo na koleno (zmierňuje opuch kolena, tlak vody umožňuje zvýšiť prietok lymfatického riečiska a odstraňovať opuch kolena)
- 1-2 mesiac snažiť sa získať väčšiu ohybnosť kolena (takmer úplné vystretie a úplné ohnutie kolena)
- 3-4 mesiac ľahké behy alebo rýchla chôdza sú už tiež možné, ale nie sú nutné, aby ste zle nedostupili a neobnovilo sa vám zranenie.
- 5-6 mesiac aplikovať náročnejšie silové cvičenia (pozor na bezpečnosť a pády)
- 6 a viac mesiacov takmer neobmedzené pohybové činnosti na zlepšovanie stavu

### Čo môžete robiť neobmedzene každý deň:

- Vytvoriť si zvyk neustáleho zaťažovania kolena - to znamená vyhľadávať akékoľvek príležitosti pri ktorých budete koleno zaťažovať, príklady: chôdza do schodov po dvoch, zdvíhanie sa zo stoličky, auta, postele, záchoda a pod. len operovanou nohou a nikdy nie zdravou (hľadajte vlastné príležitosti zaťaženia). Toto som robil ja, ale nie je to pre každého, pokiaľ ste nemali izolované poškodenie väzu, ale boli pridružené aj poškodenia meniskov a chrupaviek, takéto zaťažovanie môžete vypustiť.
- Sledovať TV alebo robiť iné činnosti, pri ktorých sa dá kľáčať a zvyšovať tak uhol ohnutia v kolene až na maximum.
- Bicyklovať každý deň aspoň 15 minút intervalovým spôsobom (30s naplno so zaťažením a 60 pomaly bez záťaže - tento interval striedať celých 15 minút).
- Silovo cvičiť cviky, na spevnenie všetkých svalov i šliach (aspoň 15 minút za deň).

**A nezabúdajte, bolesť je ukazovateľ vašej snahy. Ak vás koleno bolí málo, málo sa snažíte. A naopak, čím viac koleno zaťažíte bezpečným, pravidelným a kvalitným cvičením, tým skôr sa vyliečite.**

Preto sme pre vás pripravili aj názorné video cviky, ktoré nájdete na našom YOUTUBE účte: [ACTIONandHEALTH](#)



# Ako cvičiť a spevňovať šľachy, úpony a svaly okolo kolena

1. **KROK:** kliknite na nasledovný video [odkaz TU](#)
2. **KROK:** pozrite si celú video prezentáciu: [Ako efektívne precvičovať svaly oslabeného kolena](#)
3. **KROK:** vyberte si najvhodnejšie cviky vzhľadom na váš aktuálny stav, ale aj na základe podrobných popisov v nasledujúcich riadkoch

## ŠTART



### A. Cvik - rôzne variácie posunov

#### Čo robiť:

- posadíte sa na rovnú podložku
- dvihnite panvu a posúvajte zadok tak ďaleko, ako vám ohyb kolena dovolí a o trochu viac
- snažte sa ísť na hranicu 80% z maximálnej bolesti
- pre sťaženie cviku použite len oslabenú nohu, občas použite aj zdravú nohu, aby si stále mali spätnú väzbu, o koľko je operovaná noha slabšia
- pohyb opakujte aspoň 2x15 posunov

#### Kedy si to môžete dovoliť:

- tento cvik môžete opatrne vykonávať od prvých dní, ako začnete chodiť



### B. Cvik - rôzne varianty prísedov a výtlakov

#### Čo robiť:

- klaknite si opatrne na kolená a podprite sa pažami, kolená dvihnite a začnite si prisadávať na zadok
- choďte tak ďaleko, ako vás koleno pustí a o trochu ďalej po hranicu 80% bolesti
- následne si nohu vystríte úplne hore a pohyb opakujte niekoľko krát
- pre sťaženie cviku použite len oslabenú nohu, občas použite aj zdravú nohu, aby si stále mali spätnú väzbu, o koľko je operovaná noha slabšia

#### Kedy si to môžete dovoliť:

- tento cvik môžete opatrne vykonávať od prvých dní, ako začnete chodiť





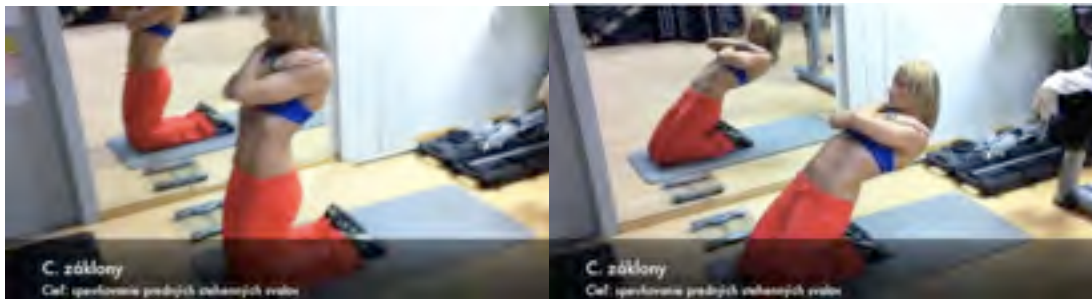
### C. Cvik - základy

#### Čo robiť:

- klaknite si opatrne na kolená a podprite sa pažami
- od kolena po ramená musí váš trup tvoriť "pracovný luk" - prehnutie
- zakláňajte sa tak hlboko, ako vás pustí koleno aj sval
- snažte sa odkláňať trup tak, aby ste zdravú nohu zaťažovali čo najmenej

#### Kedy si to môžete dovoliť:

- tento cvik môžete opatrne vykonávať od prvých dní, ako začnete chodiť



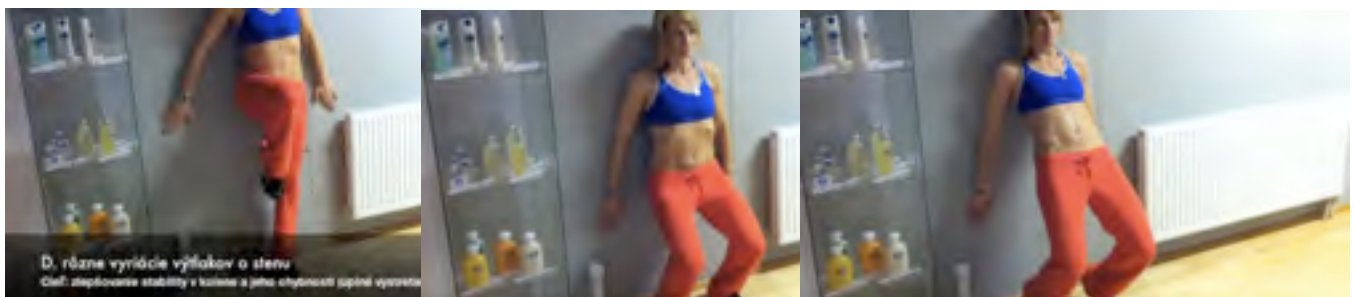
### D. Cvik - rôzne variácie výtlakov o stenu

#### Čo robiť:

- postavte sa najprv chrbtom o stenu, dvihnite zdravú nohu a robte výtlaky špičkou
- snažte sa opierať lýtko o stenu a dopínať maximálne koleno
- pre ďalšie náročnejšie varianty si pozrite uvedené video ukážky
- opakovania vykonávajte do vtedy, kým vás nerozpália predné stehenné svaly
- dávajte pozor, aby ste nezaťažovali viac zdravú nohu ako operovanú

#### Kedy si to môžete dovoliť:

- tento cvik môžete opatrne vykonávať od prvých dní, ako začnete chodiť





## E. Cviky - Prednožovania zo sedu

### Čo robiť:

- sadnite si na zem a chrbát si oprite o stenu aj s krížovou časťou
- dvíhajte operovanú nohu čo najvyššie a pomaly ju spúšťajte dole
- kontrolne tento cvik vykonajte aj zdravou nohou, aby ste vedeli o koľko je operovaná noha slabšia
- cvik vykonávajte až do tedy, kým vás nerozpália predné stehenné svaly
- pre znásobenie účinku, si pomôžte nohu vyniesť čo najvyššie pažami a potom nohu spúšťajte dole

### Kedy si to môžete dovoliť:

- tento cvik môžete opatrne vykonávať od prvých dní, ako začnete chodiť



## F. Cvik - kyvadlo

### Čo robiť:

- v stoji sa oprite o stenu a striedavo vykonávajte predklon a záklon podľa ukážky
- keď za zakláňate, koleno môžete mať pokrčené, čím viac dozadu sa zakloníte tým lepšie
- keď budete v predklone, je dôležité, aby ste koleno dopínali čo najviac
- opakujte aspoň 2x15 opakovaní

### Kedy si to môžete dovoliť:

- tento cvik môžete opatrne vykonávať od prvých dní, ako začnete chodiť



## G. Cvik - drepy z pól-kotúľa

### Čo robiť:

- toto cvičenie je náročnejšie a vyžaduje si najprv pomoc druhého človeka
- z pól-kotúľa zrýchleným pohybom vpred sa snažite podstrčiť päty až pod zadok, čím stimulujete väčšiu ohybnosť, drep naopak stimuluje silu stehenných svalov
- pre zvýraznenie účinku, si zdravú nohu dajte pri drepe vpred, aby väčšia hmotnosť bola na nohe operovanej, čím zvýrazníte tlak aj účinok
- najnáročnejšia je verzia, kedy sa postavíte len na operovanej nohe (možné až po 300-400 opakovaníach)

### Kedy si to môžete dovoliť:

- tento cvik môžete opatrne vykonávať od 4 mesiacov po operácii, najprv z pomocou



## H. Cvik - striedavé výkroky z kolien + luk

### Čo robiť:

- urobte najprv záklon, potom vykročte operovanou nohou a celú hmotnosť preneste pri výtlaku na túto nohu
- keď budete vykračovať zdravou nohou, musíte hmotnosť preniesť dozadu do záklonu nad operovanú nohu, čím viac sa zakloníte, tým lepší tlak vznikne a tým viac precvičíte silu aj pevnosť šliach
- odporúčame sa pridržavať

### Kedy si to môžete dovoliť:

- tento cvik môžete opatrne vykonávať od 2 mesiaca po operácii, najprv z dopomocou



## I. Cvik - žabacie poskoky + pérovanie

### Čo robiť:

- tieto cvičenia nie sú vhodné skôr ako od 5 mesiaca po operácii a neskôr
- sú však mimoriadne funkčné pre rozvoj svalovej hmoty, ktorá je ochabnutá najmä v tých najrýchlejších svalových vláknach,
- malé žabacie skoky je možné zaradiť aj skôr u vytrénovaných jedincov, pérovanie však môžete robiť veľmi skoro od operácie, dajte si pozor na to, aby ste mali dôkladne vystretý chrbát
- najťažšia je varianta poskokov na jednej nohe, tie odporúčame zaradiť po 6. mesiaci od operácie

### Kedy si to môžete dovoliť:

- tento cvik môžete opatrne vykonávať od 5 mesiaca po operácii,



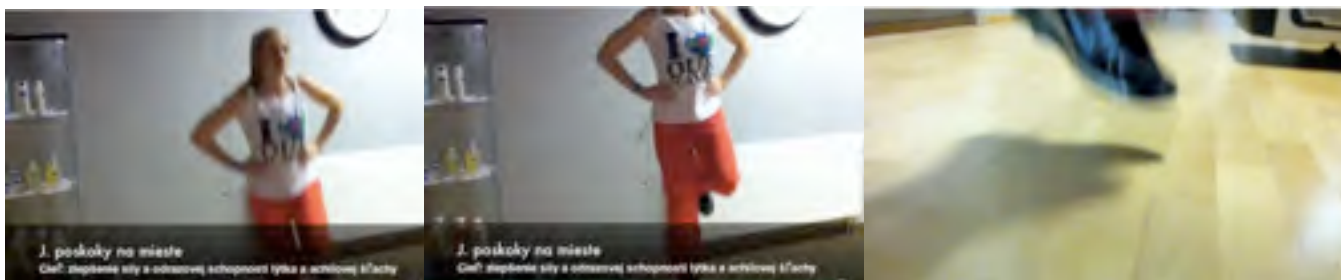
## J.Cvik - poskoky na mieste

### Čo robiť:

- toto cvičenie vykonávajú s vysokým úsilím
- snažte sa skákať na mieste, koleno ohýbajte čo najmenej, sústreďte sa na výskok od lýtka
- príležitostne vystriedajte aj zdravú nohu, aby ste vedeli o koľko je operovaná noha slabšia
- na začiatku vyskakujte poskromne, po osvojení si techniky minimálne až 5cm od zeme

### Kedy si to môžete dovoliť:

- tento cvik môžete opatrne vykonávať od 5 mesiaca po operácii



**Len cvičenie vám pomôže vyliečiť sa skôr. Len cvičením dostanete vaše koleno do 100% pôvodného funkčného stavu.**

**Cvičte každý deň,  
minimálne 20  
minút**

**Držíme Vám palce. Už aby ste boli zdraví!**

**Spracovali:** PaedDr. Vlado Zlatoš a Mgr. Tina Turnerová (Wellness TEAM) [www.vladozlatos.com](http://www.vladozlatos.com)

**Konzultant:** MUDr. Libor Sestrienka (úrazový chirurg)



## Aký krok chcete urobiť teraz?

### A?

Potrebujem sa poradiť s úrazovým chirurgom. Zistiť ako je na tom moje koleno, či je operácia nutná a zistiť všetky dostupné informácie o priebehu operácie. Napíšem **MUDr. Liborovi Sestrienkovi**, ten ma usmerní a poskytne viac užitočných informácií:  
[sestrienka@pe.unb.sk](mailto:sestrienka@pe.unb.sk)



### B?

Potrebujem rehabilitačné cvičenia s odborníkom, ktorý mi predvedie názorne aké cviky by som mal/-a cvičiť každý deň vzhľadom na môj aktuálny stav. Povie mi kde sú moje silne a slabé stránky aby som mohol /-a na nich popracovať a vyliečiť sa čo najskôr. Viac informácií mi poskytne **Vlado Zlatoš** na telefónnom čísle: **0904140305** alebo písomne na: [vlado@vladozlatos.com](mailto:vlado@vladozlatos.com)



### C?

Potrebujem kvalitný doplnok výživy, ktorý mi pomôže urýchliť regeneráciu a obnovu kĺbných chrupaviek, úponov a šliach. Doplnok ktorý je overený praxou a je funkčný. Viac informácií o takomto produkte si prečítam na <http://www.bioeshop.sk/doplanky-vyzivy/40-gelo-3-complex-.html>



### D? Chcem sa hneď nezáväzne informovať:

PaedDr. Vlado Zlatoš  
 0904 140 305  
[vlado@vladozlatos.com](mailto:vlado@vladozlatos.com)

[www.manazerzdravia.com](http://www.manazerzdravia.com)  
[www.vladozlatos.com](http://www.vladozlatos.com)

## Zoznam bibliografických odkazov

1. Simon Wandel, Peter Jüni, Britta Tendal, Eveline Nüesch, Peter M Villiger, Nicky J Welton, Stephan Reichenbach, Sven Trelle. Effects of glucosamine, chondroitin, or placebo in patients with osteoarthritis of the hip or knee: network meta-analysis. *British Medical Journal*, 2010; DOI: [10.1136/bmj.c4675](https://doi.org/10.1136/bmj.c4675)
2. BMJ-British Medical Journal (2009, December 1). Exercise therapy best for knee pain, study finds. *ScienceDaily*. Retrieved December 15, 2010, from <http://www.sciencedaily.com/releases/2009/10/091020192209.htm>
3. Wiley-Blackwell (2009, January 30). Exercise No Danger For Joints: Non-Elite Level Activity Does Not Increase Risk Of Osteoarthritis, Review Suggests. *ScienceDaily*. Retrieved December 15, 2010, from <http://www.sciencedaily.com/releases/2009/01/090127101854.htm>
4. Agency for Healthcare Research and Quality (2007, October 9). Many Common Ways Of Treating Knee Osteoarthritis Have No Scientific Support. *ScienceDaily*. Retrieved December 15, 2010, from <http://www.sciencedaily.com/releases/2007/10/071005152053.htm>
5. University of Western Ontario (2008, September 11). Popular Surgery Provides No Relief For Osteoarthritis Of The Knee, Study Finds. *ScienceDaily*. Retrieved December 15, 2010, from <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/09/080910180838.htm>
6. BioMed Central (2007, December 13). Chronic Knee Pain: Is Surgery The Only Solution?. *ScienceDaily*. Retrieved December 15, 2010, from <http://www.sciencedaily.com/releases/2007/12/071212201511.htm>
7. [Moseley JB Jr](#), [Wray NP](#), [Kuykendall D](#), [Willis K](#), [Landon G](#).: Arthroscopic treatment of osteoarthritis of the knee: a prospective, randomized, placebo-controlled trial. Results of a pilot study. Department of Orthopedic Surgery, Baylor College of Medicine, Houston, Texas, USA., *Am J Sports Med*. 1996 Jan-Feb;24(1):28-34.
8. [Campbell MK](#), [Skea ZC](#), [Sutherland AG](#), [Cuthbertson BH](#), [Entwistle VA](#), [McDonald AM](#), [Norrie JD](#), [Carlson RV](#), [Bridgman S](#); [KORAL study group](#). Effectiveness and cost-effectiveness of arthroscopic lavage in the treatment of osteoarthritis of the knee: a mixed methods study of the feasibility of conducting a surgical placebo-controlled trial (the KORAL study). *Health Technol Assess*. 2010 Jan; 14(5):1-180.
9. [Moseley JB](#), [O'Malley K](#), [Petersen NJ](#), [Menke TJ](#), [Brody BA](#), [Kuykendall DH](#), [Hollingsworth JC](#), [Ashton CM](#), [Wray NP](#). A controlled trial of arthroscopic surgery for osteoarthritis of the knee. Houston Veterans Affairs Medical Center, Baylor College of Medicine, Houston, TX 77030, USA., *N Engl J Med*. 2002 Jul 11;347(2):81-8.