

Zapobieganie chorobie zwyrodnieniowej stawów

CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW JEST NAJCZĘSTSZĄ POSTACIĄ ZAPALENIA STAWÓW

Zapobieganie i wczesne leczenie mają kluczowe znaczenie dla powstrzymania rosnącego obciążenia chorobą zwyrodnieniową stawów (CHZS).

W nadchodzących dziesięcioleciach świat stanie w obliczu gwałtownego **wzrostu zapotrzebowania** na operacje wymiany stawu kolanowego, przy czym niektóre kraje prognozują **wzrost zapotrzebowania** o 900%.



W przypadku niektórych osób CHZS pogarsza się z czasem, dlatego tak ważne jest szukanie pomocy, gdy tylko pojawią się pierwsze symptomy.

Nawet jeśli masz już zdiagnozowaną CHZS, możesz podjąć odpowiednie działania, aby zapobiec pogorszeniu choroby i poprawić jakość życia.



Regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko CHZS, złamań kości udowej, ryzyko upadków osób starszych oraz zapobiega lub opóźnia potrzebę operacji.



Czynniki ryzyka choroby zwyrodnieniowej stawów

- **wcześniejszy uraz stawowy:** w każdym wieku (także w wieku dziecięcym czy młodzieńczym)
- **nadwaga/otyłość:** obciąża stawy (zwłaszcza te, które unoszą ciężar ciała, jak kolana i biodra) oraz zwiększa stany zapalne stawów
- **wiek:** ryzyko CHZS wzrasta wraz z wiekiem

- **płeć żeńska:** CHZS występuje częściej u kobiet niż u mężczyzn
- **rodzinne obciążenie chorobą:** CHZS pojawia się rodzinnie, mimo że badania nie wykazały żadnego genu odpowiedzialnego za tę chorobę

Najbardziej **modyfikowalne czynniki ryzyka, na które masz wpływ to urazy stawów i otyłość**



Urazy stawowe

Po przebyciu urazu stawowego, rehabilitacja zawierająca ćwiczenia (oraz edukację pacjenta) powinna być pierwszym wyborem leczenia, niezależnie od tego czy wymagana jest interwencja chirurgiczna czy nie.

To ważne, aby po urazie wrócić do rekomendowanego poziomu aktywności fizycznej i utrzymywać odpowiednią siłę mięśni wokół stawu. Jeśli podejmowanie aktywności fizycznej lub innych czynności związanych z pracą czy rekreacją sprawiają Ci trudność, porozmawiaj z fizjoterapeutą o specyficznych ćwiczeniach, które mogą Ci pomóc.



Redukcja masy ciała

Nadwaga i **otyłość zwiększają ryzyko** rozwoju CHZS, obciążając stawy i nasilając stan zapalny. Redukcja masy ciała, gdy wskazana, **zmniejsza ryzyko rozwoju CHZS**, a także **objawy** choroby, jeśli już występują.



Zapobieganie urazom stawowym

Porozmawiaj z fizjoterapeutą o zbudowaniu **indywidualizowanego programu treningowego**, który może zmniejszyć ryzyko kontuzji stawu kolanowego nawet o 50% i może pomóc w zapobieganiu CHZS.

Jeśli uprawiasz dużo sportu, skontaktuj się z fizjoterapeutą, aby doradził Ci, jak **uniknąć urazów** i wdrożyć prawidłowy, **zależny od dyscypliny sportowej trening wzmacniający**.

