

Artroza: o problemă la nivel global.

ARTROZA ESTE UNA DINTRE CELE MAI ÎNTÂLNITE CAUZE ALE DIZABILITĂȚII

520 DE MILI**ANE DE OAMENI DE PE TOT GLOBUL SUFERĂ DE ARTROZĂ**



60%

din totalul cazurilor de artroză sunt cele de la nivelul genunchiului

Într-un studiu global de 291 de afecțiuni, artroza la nivelul șoldului și genunchiului a fost pe locul

11 in topul celor mai dizabilitante

În 2017, se trăiseră

9.6

milioane de ani cu dizabilități cauzate de artroza la nivel global



Suntem martorii unei creșteri de

48%

în numărul persoanelor afectate de artroză la nivel global din 1990 până în 2019



Ce este artroza?

Artroza este cea mai comună afecțiune a articulațiilor. Poate afecta orice articulație mobilă, cel mai des afectând genunchii, șoldurile și mâinile.

Artroza este o boală. Poate începe cu o leziune minoră sau majoră a articulației. La începutul dezvoltării bolii, sistemul reparator al corpului poate opri aceste schimbări. Pe măsură ce progresează boala, sistemul reparator al corpului nu poate ține pasul, iar țesutul articular începe să cedeze, lucru ce conduce la subțierea cartilajului, modificarea formei oaselor, depuneri osoase și inflamarea articulațiilor.

În ciuda acestor modificări, articulația poate totuși funcționa normal, fără durere sau rigiditate.



Artroza se caracterizează prin:

- Durere
- Afectarea funcționalității
- Slăbiciune musculară
- Rigiditatea articulațiilor
- Calitate a vieții redusă din perspectiva sănătății

Care sunt cauzele artrozei?

Cauza exactă a artrozei este încă neclară. Factorii de risc care cresc posibilitatea apariției artrozei includ:

- Greutatea crescută sau obezitatea
- O leziune anterioară a articulațiilor, intervenții chirurgicale la nivelul articulațiilor sau un istoric de supra-utilizare a articulațiilor
- Factorul genetic (ex. istoric familial de artroză)

Artroza poate fi diagnosticată clinic fără investigații suplimentare dacă pacientul:

- are peste 45 de ani* și
- prezintă dureri articulare în momentul efectuării diverselor activități și
- fie nu prezintă rigiditatea articulațiilor dimineața, fie prezintă rigiditate care nu durează mai mult de 30 de minute

*Artroza poate apărea și la persoane sub 45 de ani, cel mai adesea în urma unei leziuni la nivelul articulației



Cum poate fizioterapia să ajute pacienții cu artroză?

Exercițiile fizice sunt primul tratament recomandat pentru artroză. Pe lângă faptul că vă ajută să alegeți cele mai bune exerciții, fizioterapeuții vă pot oferi sfaturi și informații cu privire la ameliorarea durerii și modalități de a gestiona artroza. Ei vă pot învăța cum să vă îmbunătățiți mișcarea articulațiilor și abilitatea de a merge, precum și cum să vă tonificați mușchii.

Dacă aveți nevoie de o înlocuire (protezare) a articulației, este posibil să vizitați și un fizioterapeut înainte și după operație. Fizioterapeutul vă va ajuta să vă pregătiți pentru a obține beneficiul maxim de pe urma intervenției chirurgicale și vă va ajuta să vă recuperați bine după operație.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8 SEPTEMBER