

Osteoartrīta profilakse

OSTEOARTRĪTS IR BIEŽĀK SASTOPAMĀIS ARTRĪTA VEIDS

Profilaksei un agrīnai ārstēšanai ir izšķiroša nozīme, lai apturētu osteoartrīta (OA) pieaugošo slogu.

Nākamajās desmitgadēs pasaule saskarsies ar strauju **pieprasījuma pieaugumu** pēc ceļa locītavas endoprotezēšanas operācijām, atsevišķās valstīs prognozējot pat **900% pieaugumu**.



Ir cilvēki, kam OA laika gaitā progresē, tāpēc ir svarīgi meklēt palīdzību jau pie pirmo simptomu parādīšanās.

Pat ja Tev jau ir OA, rīkoties vari jau tagad, lai apturētu OA progresēšanu un uzlabotu dzīves kvalitāti un labsajūtu.



Regulāri fiziski vingrinājumi samazina OA risku, gūžas kakliņa lūzumu un kritienu risku vecākiem cilvēkiem, kā arī novērš vai aizkavē operācijas nepieciešamību.



Osteoartrīta riska faktori

- **iepriekšēja locītavas trauma:** jebkurā vecumā (tostarp bērnībā)
- **virssvars/aptaukošanās:** palielina slodzi uz locītavām (īpaši uz svaru nesošām locītavām kā gūžu un ceļu locītavas), un palielina locītavu iekaisumu
- **vecums:** OA risks palielinās līdz ar vecumu
- **dzimums:** OA biežāk sastopams sievietēm kā vīriešiem

- **ģimenes slimību vēsture:** OA var būt iedzimts, taču pētījumi nav noteikuši konkrētu gēnu, kas to izraisītu

Locītavu traumas un aptaukošanās ir visietekmējāmākie riska faktori.



Locītavu traumas

Pēc locītavu traumām, rehabilitācijai, kas iekļauj fiziskus vingrinājumus (un pacienta izglītošanu), būtu jābūt pirmās izvēles terapijai, neatkarīgi, vai nepieciešama operācija vai nē.

Pēc traumas ir svarīgi atgriezties rekomendētajā fizisko aktivitāšu līmenī un uzturēt ap locītavu esošos muskuļus spēcīgus. Ja Tev ir grūtības palielināt slodzi fizisko aktivitāšu laikā vai veikt citus fiziskus uzdevumus saistībā ar darbu vai atpūtu, konsultējies ar fizioterapeitu, lai apgūtu piemērotus vingrinājumus, kas atvieglos aktivitāšu veikšanu.



Svara samazināšana

Virssvars vai aptaukošanās palielina risku OA attīstībai, radot papildus slodzi uz locītavām un palielinot iekaisumu locītavās. Atbilstoši, samazinot masu, var samazināt personas risku OA attīstībai un var mazināt simptomus cilvēkiem, kam jau ir OA.

5 kg
vai 5%



svara
samazinājums

=

90%

mazāka
iespēja
sūdzībām par
problēmām
ceļa locītavā
pēc 6 gadiem



Locītavu traumu profilakse

Konsultējies ar fizioterapeitu par individuālas vingrinājumu programmas izveidi, jo tā var samazināt ceļa locītavas traumu risku līdz pat 50% un var palīdzēt novērst OA.

Ja Tu jau daudz sporto, konsultējies ar fizioterapeitu, lai saņemtu padomu par to, kā novērst traumas un iekļaut sporta veidam atbilstošus spēka vingrinājumus.



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday