

Preprečevanje osteoartroze

OSTEOARTROZA JE NAJPOGOSTEJŠA VRSTA ARTROZE

Preprečevanje in zgodnje zdravljenje sta ključnega pomena za zaustavitev naraščajočega bremena zaradi osteoartroze (OA).

V prihodnjih desetletjih se bo svet soočal s **strmim porastom** menjave kolenskega sklepa, pri čemer nekatere države napovedujejo **900 % povečanje**.



Pri nekaterih ljudeh se OA sčasoma poslabša, zato je pomembno, da poiščete pomoč za vaše simptome takoj, ko se pojavijo.

Tudi če že imate OA, lahko takoj ukrepate, da preprečite poslabšanje stanja in izboljšate kakovost življenja ter dobro počutje.



Redna vadba zmanjša tveganje za OA, zlome kolka, tveganje za padce pri starejših in lahko prepreči ali odloži potrebo po operaciji.



Dejavniki tveganja za nastanek osteoartroze

- **predhodna poškodba sklepa** v kateri koli starosti (vključno v otroštvu in mladosti);
- **prekomerna telesna masa/debelost** obremenjuje sklepe (zlasti sklepe, ki nosijo največjo težo, kot sta kolk in koleno) in povečuje vnetje sklepov;
- pri **starejših** je tveganje za OA večje;
- OA je pogostejši pri **ženskah** kot pri moških;

- **družinska anamneza**: OA se lahko pojavlja pri družinskih članih, čeprav študije za to odgovornega gena niso odkrile.

Najbolj **obvladljiva dejavnika tveganja** sta poškodba sklepa in debelost.



Poškodba sklepa

Po poškodbi sklepa mora biti rehabilitacija, ki vključuje **terapevtsko vadbo (in izobraževanje pacientov)**, prva metoda zdravljenja, ne glede na to, ali potrebujete operacijo ali ne.

Pomembno je, da se po poškodbi vrnete na priporočene ravni telesne dejavnosti in ohranite mišice okoli sklepa močne. Če imate težave pri stopnjevanju telesne dejavnosti ali drugih telesnih nalogah, povezanih z vašim delom ali rekreacijo, se posvetujte s fizioterapevtom o specifičnih vajah za olajšanje dela.



Izguba telesne mase

S prekomerno telesno maso ali debelostjo **povečujete tveganje za razvoj OA**, saj dodatno obremenjujete sklepe in povečujete vnetje v sklepih. Zmanjševanje telesne mase pomaga **zmanjšati tveganje za razvoj OA** in **izboljšati simptome** pri ljudeh, ki že imajo OA.

5kg ali 5%



zmanjšanje telesne mase

=

90%

manjša možnost težav s kolenom po šestih letih



Preprečevanje poškodb sklepov

Pogovorite se s fizioterapevtom o oblikovanju **individualiziranega programa vadbe**, ki lahko zmanjša tveganje za poškodbe kolena do 50 % in lahko pomaga preprečiti OA.

Če se veliko ukvarjate s športom, se obrnite na fizioterapevta za nasvet, kako **preprečiti poškodbe** in vključiti ustrezno specifično vadbo za **izboljšanje mišične zmogljivosti, skladno s športom s katerim se ukvarjate**.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER