

# Artroza: adevăr sau mit?

MIT



**Artroza afectează doar persoane în vârstă**

## ADEVĂR

Deși artroza este mai comună la persoanele mai în vârstă, afectează și persoane de 20-30 de ani. Până la 50% dintre copii și tineri adulți vor dezvolta artroză în 10-15 ani după o leziune a articulației. Acest lucru înseamnă că vor fi nevoiți să trăiască cu artroză o perioadă mai lungă, ceea ce poate avea ca rezultat un grad mai crescut de dizabilitate și o scădere a calității vieții. Din acest motiv, tinerii care suferă traumatisme ale articulațiilor trebuie să învețe cum să își reducă riscul de a dezvolta artroză.

MIT



**Am nevoie de o radiografie sau un RMN pentru a diagnostica artroza**

## ADEVĂR

NU există o corelație evidentă între simptomele de artroză (inclusiv durerea) și modificările structurale ale articulațiilor care se pot vedea pe o radiografie sau citind un RMN. De fapt, radiografiile unor persoane pot arăta o modificare semnificativă a articulațiilor, dar persoanele respective să nu se confrunte cu dureri severe. Acest lucru înseamnă că informațiile din astfel de examinări fără context nu sunt foarte de ajutor. Radiografiile, RMN-urile și analizele sanguine sunt necesare doar dacă medicul vrea să excludă alte cauze ale durerii articulare.

MIT



**Mai multă durere = grad mai mare de afectare**

## ADEVĂR

Durerea este complexă și NU este legată direct de schimbările structurale din articulațiile dvs. O durere mai intensă nu înseamnă neapărat mai multe modificări structurale ale articulației.

Felul în care simțiți durerea este influențat de emoții, de dispoziție, de anxietate, stres, de un somn neodihnitor, de epuizare, de nivelul de activitate fizică și inflamația zonei.

MIT



**Nu contează ce fac, artroza se va înrăutăți constant**

## ADEVĂR

Există lucruri pozitive, pe care le puteți face în mod activ pentru a vă ajuta cu durerea asociată artrozei, precum mersul pe jos și exercițiile de echilibru. Doar cca. o treime dintre cazuri de înrăutățesc în timp, unele persoane observă o îmbunătățire. Cele mai multe persoane vor avea perioade în care durerea este suportabilă și perioade când se înrăutățește, dar nu o înrăutățire per total. Fizioterapeutul dvs. vă poate arăta moduri în care să rămâneți activi.

MIT



**Activitatea fizică îmi va afecta și mai rău articulațiile**

## ADEVĂR

De fapt, este exact opusul. Exercițiile și mișcarea sunt SIGURE și reprezintă cea mai bună apărare împotriva artrozei. Acestea acționează ca un lubrifianț al articulației și ajută cu menținerea sănătății articulațiilor. Multe persoane evită să își folosească articulațiile în perioadele dureroase, de teamă să nu înrăutățească situația. Totuși, atunci când nu ne mișcăm, articulațiile înțepenesc și mușchii devin mai slabi.

Discutați cu fizioterapeutul dvs. despre exercițiile potrivite pentru dvs.

MIT



**Artroza e rezultatul „trecerii timpului” sau „os pe os”**

## ADEVĂR

Artroza NU este cauzată de „trecerea timpului” și utilizare. Artroza este o boală ce interferează cu modul în care se repară cartilajul din articulațiile noastre.

Artroza nu este inevitabilă și nu toată lumea va suferi de această boală pe măsură ce înaintea în vârstă.

**Activitatea fizică, tonifierea mușchilor articulațiilor și pierderea în greutate, dacă este cazul, sunt cele mai importante lucruri pe care le puteți face pentru a vă gestiona artroza.**

**Un fizioterapeut vă poate sfătui privitor la cel mai potrivit program de exerciții pentru dumneavoastră.**



**World  
Physiotherapy**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



**World  
PT Day  
2022**

**8 SEPTEMBER**