

# QUÈ ÉS L'ARTRITIS?

**L'artritis es defineix com una inflamació aguda o crònica de les articulacions.** Els símptomes poden incloure dolor, inflor, rigidesa i envermelliment, que poden contribuir a reduir la funció i la destresa. L'artritis no és una malaltia única sinó que n'hi ha moltes varietats.

**Pot afectar persones de totes les edats i condicions físiques** – inclosos nens i nenes, adolescents i esportistes. Algunes formes d'artritis són més freqüents en persones grans.

Sigui quin sigui el tipus concret d'artritis que pateixis, **mantenir-se físicament actiu i optar per hàbits de vida saludables** t'ajudaran a conservar la mobilitat i a poder participar en activitats significatives per a tu.

L'artritis pot dificultar la vida perquè redueix la mobilitat i fa més difícils les activitats quotidianes. Pot afectar la capacitat de les persones per treballar i participar en activitats socials i d'oci. L'artritis acostuma a anar associada a depressió o ansietat.

**Els símptomes de l'artritis poden variar d'una setmana a una altra i, fins i tot, d'un dia a un altre. Tanmateix, amb el tractament i enfocament adequats pots controlar els símptomes i viure bé.**



## Tipus d'artritis

N'hi ha molts tipus diferents. Els més comuns són:



artrosi



gota



artritis reumatoide



artritis idiopàtica juvenil (AIJ)



espondiloartritis (incloses l'espondiloartritis axial i l'artritis psoriàsica)

## Símptomes de l'artritis

**L'artritis afecta les persones de diferent manera i cada malaltia tindrà simptomatologia específica. En qualsevol cas, alguns símptomes articulars comuns són:**

- dolor articular
- rigidesa (sobretot a primera hora del matí)
- inflor
- pell calenta o envermellida sobre l'articulació afectada
- debilitat i pèrdua de massa muscular



Certs tipus d'artritis poden presentar símptomes no relacionats directament amb les articulacions:

- dolor generalitzat
- fatiga extrema
- pell escamosa i amb picor (psoriasi)
- canvis a les ungles de les mans i dels peus
- granellades
- febre
- pèrdua de pes
- símptomes que afecten altres sistemes corporals com els ulls, el cor, els pulmons i el sistema nerviós



## Com et pot ajudar la fisioteràpia?

És important mantenir-se actiu/vai en moviment quan es pateix artritis. **Els i les fisioterapeutes formen part d'un equip multidisciplinari que et pot ajudar a controlar l'artritis.** Podran avaluar el teu estat i les teves capacitats, i orientar-te sobre com mantenir-te actiu/va i ajudar-te a controlar els símptomes. Un/a fisioterapeuta pot treballar amb tu i amb d'altres professionals sanitaris per elaborar de manera conjunta un pla de tractament personalitzat que t'ajudi a recuperar allò que és important per a tu. Les estratègies poden incloure:

- elaborar un **programa d'exercicis adaptat** a les teves necessitats
- augmentar la teva **força, resistència, mobilitat** i nivell **d'activitat**
- ajudar-te a trobar l'**equilibri entre descans i activitat**
- ajudar-te a identificar **opcions d'estil de vida útils**
- ajudar-te a desenvolupar activitats per **controlar el dolor, la inflor i la rigidesa**
- ajudar-te a **modificar les teves activitats** a la feina i a casa
- **avaluar-te de forma holística** i ajudar-te a **accedir a l'atenció d'altres professionals**, com especialistes mèdics, psicòlegs, terapeutes ocupacionals i d'altres.



**World  
PT Day  
2023**

**8 DE SETEMBRE**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

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