

REUMATOIDNI ARTRITIS

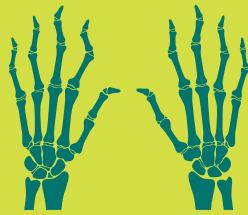
Reumatoidni artritis (RA) je vrsta **upalnog artritisa** i jedan od **najčešćih**. To je **autoimuna bolest** koja najčešće zahvaća zglobove ruku, šaka, ramena, laktova, koljena, nožnih zglobova i stopala.

Može pogoditi odrasle svih dobi, ali najčešće počinje kod ljudi starosti između 40 i 60 godina. Češći je kod žena nego muškaraca.

Simptomi RA

Postoje brojni simptomi koji mogu ukazivati na RA, a oni variraju od osobe do osobe. Najčešći uključuju:

- **Natečene i bolne zglobove** duže od 6 tjedana
- **Oteklinu i ukočenost** zglobova u jutro (koji traju duže od 30 minuta)
- Ozbiljno **zamaranje** (umor)
- Opći **osjećaj slabosti** i mogući gubitak težine
- Gubitak **izdržljivosti**
- Gubitak **mišićne mase**
- **Smanjena sposobnost** za izvođenje svakodnevnih aktivnosti, na pr. posao, kuća, zabava
- **Kožni čvorići** (nodule) **suhoća očiju** ili crvenilo



Kardiovaskularne bolesti i RA

Osobe s RA i drugim upalnim poremećajima zglobova imaju **povećan rizik za kardiovaskularne bolesti (KVB)**.

Osobe s RA doživljavaju 1,5 do 2 puta više povećan rizik za koronarnu arterijsku bolest i dva puta više rizik od razvijanja srčanog zastoja u usporedbi s općom populacijom.



Izbori zdravih životnih stilova, uključujući redovitu tjelesnu aktivnost, su važni u upravljanju RA kako bi se smanjio rizik za KVB.



Tjelesna aktivnost i vježbe

Tjelesna neaktivnost i sjedalačko ponašanje su češći kod osoba s RA. Manje od 14% osoba s RA izvodi tjelesnu aktivnost do preporučenih granica. Međutim, biti tjelesno aktivan poboljšava zdravstvene ishode i preporučuje se osobama s RA.

Tjelesna aktivnost i vježbe mogu pomoći:

- Tjelesnoj **kondiciji** – ojačati vaše srce i pluća
- Povećati **snagu** mišića i **izdržljivost**
- **Fleksibilnosti** i rasponu pokreta u zglobu
- **Ravnoteži**
- **Boli i zamoru**
- **Depresiji**
- Spriječiti gubitak **gustoće kosti**



Vrste vježbi

Tjelesna aktivnost i vježbe su važne za održavanje zglobova što je moguće više i za jačanje mišića. Oni mogu smanjiti i rizik od razvijanja drugih bolesti kao što su KVB, visoki krvni tlak, osteoporozna i diabetes.

Postoji više vrsta vježbi koje možete raditi, a koje su pogodne za osobe s RA. Trebali bi ciljati da radite mješavinu sljedećih:

- Vježbe **pokretljivosti**
- Vježbe **jačanja** mišića
- **Aerobne** vježbe (vježbe koje vam otežavaju disanje)
- Vježbe **ravnoteže**

Čak i ako u početku možete uspjeti samo 10 minuta za taj put, važno je početi negdje. Ciljajte da smanjite svoju tjelesnu neaktivnost i vrijeme koje provodite sjedeći i polako povećavajte količinu vremena u kojem ste aktivni.

Vaš fizioterapeut vas može voditi kroz program aktivnosti koji je pogodan za vas.

Razbuktavanje

Simptomi RA mogu varirati od dana do dana. Oni mogu ići od toga da se vaši zglobovi osjećaju prilično dobro jedan dan, da bi se osjećali ekstremno bolno naredni dan, često praćeno značajnim osjećajem umora. Iskustvo akutnog pogoršanja simptoma se naziva razbuktavanje.

Strah od uzrokovanja razbuktavanja, ili ako ste u fazi razbuktavanja, može vas obeshrabriti u izvođenju tjelesnih aktivnosti ili vježbi. Fizioterapeut će vam dati drugačije vježbe koje možete prilagoditi, ovisno o simptomima koje osjećate.

Vježbanje je ključna strategija upravljanja za smanjivanje onesposobljenja i poboljšanje općeg zdravlja kod osoba s RA. Fizioterapeut će moći procijeniti vaše stanje, savjetovati vas kako upravljati svojim simptomima i o vježbama koje su odgovarajuće za vas i kako sigurno početi pojačavati tjelesnu aktivnost.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023

8. SEPTEMBAR