

REUMATOIDNI ARTRITIS

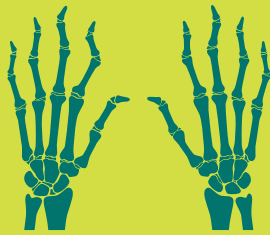
Reumatoidni artritis (RA) je vrsta **upalnog artritisa** i jedan je od **najčešćih oblika**. Riječ je o **autoimunoj bolesti** koja najčešće zahvaća zglobove šake, zapešća, ramena, laktova, koljena, gležnjeva i stopala.

Može utjecati na odrasle osobe bilo koje dobi, ali najčešće počinje kod osoba u dobi između 40 i 60 godina. Češći je u žena nego u muškaraca

Simptomi RA

Postoji niz simptoma koji mogu ukazivati na RA, a razlikuju se od osobe do osobe, a najčešće uključuju:

- **otečeni i bolni zglobovi** dulje od 6 tjedana
- **oticanje i ukočenost** zglobova ujutro (u trajanju više od 30 minuta)
- teški **umor** (zamor)
- opći **osjećaj lošeg raspoloženja** i mogući gubitak tjelesne težine
- gubitak **izdržljivosti**
- gubitak **mišićne mase**
- **smanjena sposobnost** obavljanja svakodnevnih aktivnosti, npr. na radnom mjestu, kod kuće i u slobodno vrijeme
- **kvržice na koži** (čvorići), **suhoća očiju** ili crvenilo očiju



Kardiovaskularne bolesti i RA

Osobe koje boluju od RA i ostalih upalnih poremećaja zglobova imaju **povećani rizik od kardiovaskularnih bolesti**.

Osobe oboljele od RA imaju od 1,5 do 2 puta veći rizik od bolesti koronarnih arterija i dvostruko veći rizik od razvoja zatajenja srca u usporedbi s općom populacijom.



Odabir zdravog načina života, uključujući redovitu tjelesnu aktivnost, važan je u liječenju RA kako bi se smanjio rizik od kardiovaskularnih bolesti.



Aktivnost i vježbanje

Tjelesna neaktivnost i sjedilački način života su češći kod osoba sa reumatoidnim artritismom. Manje od 14% osoba sa reumatoidnim artritismom obavlja preporučenu razinu tjelesne aktivnosti. Međutim, tjelesna aktivnost poboljšava zdravstvene ishode i preporučuje se osobama s RA.

Tjelesna aktivnost i terapijsko vježbanje mogu pomoći:

- tjelesnoj **kondiciji** – ojačava vaše srce i pluća
- mišićnoj **snazi i izdržljivosti**
- **fleksibilnosti** i opsegu kretanja zglobova
- **ravnoteži**
- kod **bola i umora**
- kod **depresije**
- sprječavanje gubitka **gustoće kostiju**



Vrste vježbi

Tjelesna aktivnost i terapijsko vježbanje važni su za što bolju pokretljivost zglobova i jačanje mišića. Također mogu smanjiti rizik od razvijanja drugih bolesti poput kardiovaskularnih bolesti, visokog krvnog tlaka, osteoporoze i dijabetesa.

Postoji više vrsta vježbi koje se preporučuju osobama s reumatoidnim artritismom.

Trebali biste nastojati provoditi sljedeće:

- vježbe **pokretljivosti**
- **aerobne** vježbe
- vježbe **jačanja** mišića
- vježbe **ravnoteže**

Iako ćete možda na početku moći izdržati samo 10 minuta odjednom, važno je započeti vježbati. Nastojte smanjiti vašu tjelesnu neaktivnost i vrijeme provedeno sjedeći, te polako povećavajte količinu vremena koje provodite aktivno.

Vaš fizioterapeut može vas uputiti kroz prikladan program aktivnosti koji vam najviše odgovara.

Pogoršanje simptoma/Egzacerbacija

Simptomi reumatoidnog artritisa mogu varirati iz dana u dan. Oni mogu ići od toga da jedan dan nema bolnosti ili ukočenosti u zglobovima, do toga da ćete sljedeći dan osjećati veliku bol, često praćenu značajnim osjećajem umora. Osjećaj nagle akutne eskalacije simptoma naziva se pogoršanje simptoma.

Strah od izazivanja pogoršanja simptoma ili bol izazvana trenutnom epizodom pogoršanja simptoma može vas odvratiti od tjelesne aktivnosti i vježbe. Fizioterapeut će vam propisati različite vježbe koje možete prilagoditi sebi ovisno o simptomima koje osjećate.

Terapijsko vježbanje je ključna strategija za smanjenje onesposobljenosti i poboljšanje cjelokupnog zdravlja kod osoba s reumatoidnim artritismom. Fizioterapeut će procijeniti vaše stanje, uputiti vas kako upravljati simptomima i propisati terapijske vježbe koje vam odgovaraju te savjetovati kako početi povećavati svoju tjelesnu aktivnost na siguran način.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023
8. RUJAN**