

Запобігання остеоартриту

ОСТЕОАРТРИТ Є НАЙБІЛЬШ РОЗПОВСЮДЖЕНИЙ СЕРЕД ІНШИХ ТИПІВ АРТРИТУ

Профілактика та раннє лікування, мають вирішальне значення для припинення зростаючого тягаря від остеоартриту (ОА).

У найближчі десятиліття світ зіткнеться із стрімким зростанням попиту на операції по заміні колінного суглобу, при цьому деякі країни прогнозують зростання на 900%.



У деяких людей, ОА прогресує з часом, ось чому важливо отримати допомогу при його перших проявах.

Навіть якщо у вас уже є ОА, є кроки, які ви можете зробити зараз, щоб зупинити його прогресування та покращити якість життя і благополуччя.



Систематичне виконання вправ, знижує ризик появи ОА, перелому стегна, ризик падіння у літніх людей, а також може запобігти або відтермінувати необхідність операції.



Чинники ризику остеоартриту

- **попередня травма суглобу:** у будь-якому віці (включно з дитинством та підлітковим віком)
- **надмірна вага/ожиріння:** створює навантаження на суглоби (особливо на суглоби, що несуть вагу тіла, зокрема на кульшові та колінні), та провокує запалення у них
- **вік:** ваш ризик ОА зростає із віком
- **жіноча стать:** ОА частіше зустрічається у жінок ніж у чоловіків

- **спадковість:** ОА може бути спадковим, хоча дослідження не виявили ні одного відповідального гена

Найбільш кориговані чинники ризику є травма суглобу та ожиріння



Травма суглобу

Після травми суглобу, реабілітація, що включає терапевтичні вправи (і навчання пацієнта), повинні бути першою лінією лікування, незалежно від того, потрібна вам операція чи ні.

Важливо повернутись до рекомендованого рівня фізичної діяльності та підтримувати силу м'язів, що оточують травмований суглоб. Якщо вам важко збільшити фізичну діяльність або виконувати інші фізичні завдання пов'язані із вашою роботою чи відпочинком, поговоріть із вашим фізичним терапевтом про конкретні вправи, щоб зробити завдання простіші.



Схуднення

Надмірна вага чи ожиріння підвищує ризик розвитку ОА, створюючи додаткове навантаження на ваші суглоби, що збільшує запалення у них.

У відповідних випадках, схуднення може допомогти знизити ризик розвитку ОА та може запобігти їх прояву у людей з ОА.



Запобігання травм суглобів

Поговоріть із вашим фізичним терапевтом про створення індивідуальної програми навчання, це може зменшити ризик травм колін до 50%, а також допомогти запобігти розвитку ОА.

Якщо ви вже багато займаєтесь спортом, зверніться до фізичного терапевта, щоб отримати консультацію щодо запобігання травм і включення відповідних силових тренувань, спрямованих на певний вид спорту.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER