

# Osteoartrīts: visā pasaulē izplatīta problēma

## OA IR GALVENAIS INVALIDITĀTES CĒLONIS

**520 MILJONIEM** CILVĒKU VISĀ PASAULĒ IR OSTEOARTRĪTS (OA)



No visiem OA gadījumiem

**60%**

ir ceļa locītavas OA

Visaptverošā pētījumā par 291 slimību, gūžas un ceļa locītavas OA tika ierindots kā

**11.** augstākais invaliditātes veicinātājs

2017. gadā visā pasaulē OA dēļ cilvēki bija spiesti dzīvot ar nespēju laiku, kas līdzvērtīgs



**9.6** miljoniem gadu

No 1990. līdz 2019. gadam ar OA skarto cilvēku skaits pasaulē pieauga par



**48%**

### Kas ir osteoartrīts?

OA ir **biežāk sastopamā locītavu slimība**. Tas var skart jebkuru kustīgu locītavu, biežāk ietekmējot ceļu, gūžu un plaukstu locītavas.

OA ir slimība. Tas var sākties ar lielāku vai mazāku locītavu traumu. Slimības sākumā organisms spēj salabot radušos bojājumus pēc izmaiņām. Slimībai progresējot, organisma atjaunošanās spējas netiek līdzīgas izmaiņām, un locītavas audi sāk bojāties, kas izpaužas kā locītavu skrimšļa dilšana, kaulu formas maiņa, kaula izaugumu veidošanās un locītavas iekaisums.

Neskatoties uz šīm izmaiņām, locītava vēl var strādāt normāli, bez sāpēm un stīvuma.



### OA raksturīgās pazīmes:

- sāpes
- funkcionēšanas ierobežojumi
- muskuļu vājums
- locītavas stīvums
- samazināta ar veselību saistītā dzīves kvalitāte



### Kas izraisa OA?

Precīzs OA cēlonis vēl joprojām nav zināms. Faktori, kas palielina OA risku, ir:

- virssvars vai aptaukošanās
- iepriekšēja locītavas trauma, operācija un/vai locītavas pārslodze
- iedzimtība (piem., OA ģimenes slimību vēsturē)

### OA var klīniski diagnosticēt bez papildus radioloģiskām pārbaudēm, ja personai ir:

- 45 un vairāk\* gadu, un
- ar aktivitātēm saistītas locītavas sāpes, un
- no rītiem nav locītavu stīvuma vai arī tas nav ilgāks par 30 minūtēm

\* OA var tikt diagnosticēts cilvēkiem pirms 45 gadu vecuma, pārsvarā pēc locītavu traumām



### Kā fizioterapija var palīdzēt OA gadījumā?

Fiziski vingrinājumi ir pirmās izvēles terapija OA gadījumā. Papildus piemērotāko vingrojumu izvēlei, fizioterapeits sniegs padomus un izglītību par sāpju mazināšanu un veidiem, kā pārvaldīt OA izpausmes. Pie fizioterapeita Tu apgūsi zināšanas un prasmes, kā uzlabot kustības locītavā un gaitas kvalitāti, kā arī, kā stiprināt muskuļus.

Ja ir nepieciešama locītavas endoprotezēšana, arī tad, visticamāk, apmeklēsī fizioterapeitu gan pirms, gan pēc operācijas. Fizioterapeits palīdzēs sagatavoties, lai Tu gūtu vislielāko iespējamo labumu no operācijas, un palīdzēs veiksmīgāk atlabt pēc tās.



**World  
Physiotherapy**

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



**World  
PT Day  
2022**

**8 SEPTEMBER**