

Остеоартрит – это глобальная проблема

ОА – ЭТО ВЕДУЩАЯ ПРИЧИНА СНИЖЕНИЯ ДЕЕСПОСОБНОСТИ И ИНВАЛИДИЗАЦИИ

520 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СТРАДАЮТ ОТ ОСТЕОАРТРИТА (ОА)



60%

всех случаев ОА приходится на ОА коленного сустава.

В глобальном исследовании 291 заболевания ОА тазобедренного и коленного суставов занял

11-е место среди причин инвалидизации



9.6 млн лет прожили с инвалидностью от ОА во всем мире в 2017 г.

Число людей, страдающих ОА во всем мире, увеличилось на

48%

с 1990 по 2019 год.



Что такое остеоартрит?

ОА – это наиболее **распространенное заболевание суставов**. Он может поражать любой подвижный сустав, чаще всего колени, тазобедренные суставы и суставы рук.

ОА – это заболевание. Оно может начаться с незначительной или серьезной травмы сустава. На ранних стадиях заболевания у организма есть ресурсы для восстановления этих изменений. По мере прогрессирования заболевания система восстановления организма перестает справляться, ткани суставов начинают разрушаться, истончаются хрящи, меняется форма костей, возникают костные разрастания и воспаление суставов.

Несмотря на эти изменения, сустав по-прежнему может работать нормально, без боли и скованности.



Характеристики ОА:

- боль
- функциональные нарушения
- мышечная слабость
- тугоподвижность суставов
- снижение качества жизни, связанного со здоровьем



Что вызывает ОА?

Точная причина ОА до сих пор не выяснена. Факторы риска возникновения ОА:

- избыточный вес или ожирение
- травмы сустава, операции на суставе и/или чрезмерное использование сустава в анамнезе
- генетика (например, ОА у членов семьи)

ОА может быть диагностирован на основании клинической картины без инструментальных исследований у человека:

- 45 лет и старше* и
- с болью в суставах, связанной с активностью
- без утренней скованности суставов, либо утренняя скованность может длиться не более 30 минут

* ОА может быть диагностирован у людей в возрасте до 45 лет, обычно после травматического повреждения сустава.



Как физическая терапия может помочь при ОА?

Физические упражнения являются терапией первой линии при ОА. Помимо помощи в выборе оптимальных упражнений, физические терапевты дают советы и обучают методам облегчения боли и способам лечения ОА. Они могут научить вас, как улучшить подвижность суставов и ходьбу, а также как укрепить мышцы.

Если вам нужна замена сустава, вы также, вероятно, обратитесь к физическому терапевту до и после операции. Физический терапевт подготовит вас к получению максимальной пользы от операции и поможет восстановиться после операции.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8 СЕНТЯБРЯ