

Osteoartroza: globalni problem

OA JE GLAVNI VZROK ZMANJŠANE ZMOŽNOSTI


520 MILIJONOV

 LJUDI PO SVETU IMA OSTEOARTROZO (OA)

Pri **60%**
vseh OA primerov gre
za OA kolena.

V globalni raziskavi
291-ih zdravstvenih
stanj, ki najbolj
prispevajo k zmanjšani
zmožnosti, sta bila OA
kolka in kolena uvrščena
na **11.** mesto.

Leta 2017 so po
globalni oceni ljudje
živeli z zmanjšano
zmožnostjo zaradi
OA okrog
9,6 
milijona let.

Od leta 1990 do
leta 2019 se je za
48% 
povečalo število
ljudi z OA.

Kaj je osteoartroza?

OA je **najpogostejše patološko stanje sklepov**. Prizadane lahko kateri koli gibljivi sklep, najpogosteje kolena, kolke in sklepe rok.

OA je bolezen. Začne se lahko z manjšo ali večjo poškodbo sklepa. Naše telo na začetku bolezni še zmora samo vplivati na spremembe v sklepu. Ko bolezen napreduje, obnovitveni sistem telesa na napredovanje bolezni ne more več vplivati in tkiva v sklepih začnejo propadati, kar se kaže s tanjšanjem hrustanca, preoblikovanjem kosti, kostnimi zatrdlinami in vnetjem sklepov.

Kljub tem spremembam lahko sklep še vedno deluje normalno, brez bolečin ali okorelosti.



Za OA so značilni:

- bolečina;
- funkcijski problemi;
- mišična oslabeledost;
- okorelost sklepov;
- zmanjšana z zdravjem povezana kakovost življenja.



Kaj povzroča OA?

Natančen vzrok OA je še vedno nejasen. Dejavniki tveganja, ki povečujejo tveganje za nastanek OA, vključujejo:

- prekomerno telesno maso ali debelost;
- predhodno poškodbo v sklepu, operacijo sklepa in/ali zgodovino prekomerne uporabe sklepa;
- genetika (npr. družinska anamneza OA).

OA je mogoče klinično diagnosticirati brez preiskav, če:

- je oseba stara 45 let ali več*;
- ima oseba z dejavnostjo povezane bolečine v sklepih in;
- oseba nima jutranje okorelosti sklepov ali pa jutranja okorelost ne traja dlje kot 30 minut.

* OA je mogoče diagnosticirati tudi pri ljudeh, mlajših od 45 let, običajno po travmatski poškodbi sklepa.



Kako lahko fizioterapija pomaga pri OA?

Vadba je prva izbira zdravljenja OA. Poleg tega, da vam fizioterapevti pomagajo izbrati najbolj ustrezne vaje, vam nudijo nasvete in izobraževanje o lajšanju bolečine ter načinih obvladovanja OA. Lahko vas naučijo, kako izboljšati gibljivost v sklepih in hojo ter kako okrepiti mišice.

Če potrebujete zamenjavo sklepa, boste pred in po operaciji najverjetneje obiskali tudi fizioterapevta. Fizioterapevt vam bo pomagal pri predoperativni pripravi, da boste kar najboljše izkoristili prednosti operacije ter vam pomagal dobro okrevati po operaciji.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER