

ANO ANG RAYUMA?

Ang rayuma ay tinutukoy na biglaan o pangmatagalang pamamaga ng mga kasukasan. Ang mga sintomas na maaaring maranasan ay pananakit, pamamaga, paninigas, at pamumula na maaaring magdulot ng pagkanatala sa pagkilos at kagalingan ng kamay. Ang rayuma ay hindi lamang isang kondisyon; marami din itong mga uri.

Ito ay maaaring makaapekto sa kahit anong edad at pisikal na kapasidad - kasama na dito ang mga bata, dalaga/binata at atleta. Ang ibang uri ng rayuma ay mas madalas makita sa mga matatanda.

Kahit ano mang uri ng rayuma na mayroon ka, ang pananatiling aktibo at pagpili ng malusog na pamumuhay ay makakatulong sa iyong paggalaw at paggawa ng mga gawaing mahalaga sa iyo.

Ang rayuma ay maaaring magdulot ng paghihirap sa paggalaw at kabawasan ng pagsasagawa ng pang araw-araw na gawain. Maaari nitong maapektuhan ang kakayahan ng isang tao na makapagtrabaho at makilahok sa mga aktibidad na panglipunan at panglibangan. Karaniwang naiuugnay ang rayuma sa depression o anxiety.

Ang sintomas ng rayuma ay maaaring magkakaiba sa bawat araw o linggo. Gayunpaman, maaaring mapatnubayan ang mga sintomas sa pamamagitan ng tamang gamutan at paraan.



Iba't-ibang uri ng rayuma

May iba-ibang uri ng rayuma. Ang mga pinaka-karaniwang uri ay:



osteoarthritis



gout



rheumatoid arthritis



juvenile idiopathic arthritis (JIA)



spondyloarthritis (tulad ng axial spondyloarthritis at psoriatic arthritis)

Sintomas ng Rayuma

Ang rayuma ay nagdudulot ng iba't ibang mga sintomas sa mga tao, at bawat kondisyon ay mayroong tiyak na mga sintomas. Gayunpaman, ilan sa mga karaniwang sintomas ng mga kasu-kasuan ay:

- masakit na kasu-kasuan
- paninigas ng kasu-kasuan (mas naobserbahan sa madaling araw)
- pamamaga
- pamumula at pag-init ng balat sa apektadong kasu-kasuan
- panghihina at pagliit ng laman



May ilang mga uri ng rayuma na maaaring magkaroon ng mga sintomas na hindi direktang kaugnay sa mga kasu-kasuan:

- malawakang pananakit ng katawan
- matinding pagkapagod
- nangangaliskis at makati ang balat (psoriasis)
- pagbabago sa kuko ng mga daliri ng kamay o paa
- pantal o rashes
- lagnat
- pamamayay
- sintomas na naka-aapekto sa iba pang bahagi ng katawan, kabilang ang mga mata, puso, baga, at mga ugat.



Paano makakatulong ang Physical Therapy/Physiotherapy

Mahalaga na maging aktibo at gumalaw kung mayroon kang rayuma. Ang physical therapy ay bahagi ng isang multidisciplinary team ay makakatulong alagaan ang inyong rayuma. Ang mga physical therapist ay makakatulong na suriin ang inyong kondisyon at kakayahan, at gabayan ka kung paano mas magiging aktibo at kung paano maalagaan ang iyong mga sintomas. Ang physical therapist ay makakatulong sa inyo at iba pang healthcare provider upang gumawa ng mga programa kung paano ka makakabalik sa dating paggawa ng mga bagay na mahalaga sayo. Ang mga estratehiya na ito ay ang mga sumusunod:

- paggawa ng programang pang-ehersisyo na angkop sa iyong pangangailangan
- pagbuo ng iyong lakas, tibay, at antas ng aktibidad
- paghanap ng mga paraan kung paano balansehin ang pahinga at aktibidad
- tutulungan kang kilalanin ang pagpili ng malusog na pamumuhay
- susuportahan ka na bumuo ng mga kakayanan para mabawasan ang pananakit, pamamaga, at paninigas
- tutulungan kang baguhin ang mga aktibidad mo sa bahay at sa trabaho
- susuriin ka na pangkabuuan at tutulungan kang marefer sa iba't ibang propesyunal tulad ng medical specialists, psychologists, occupational therapists, at iba pa.



World
PT Day
2023

8 SETYEMBRE



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday