

ШТО Е АРТРИТИС?

Артритисот е акутно или хронично воспаление на зглоб кој се карактеризира со оток, топлина, црвенило, болка и следствено на тоа намален обем на движења. Артритисот има многу различни типови.

Може да влијае на луѓе од сите возрасти и без разлика на физичката подготвеност - вклучувајќи деца, тинејџери и спортисти. Некои форми на артритис се почести кај постарите луѓе.

Без оглед на специфичниот тип на артритис што го имате, **доколку одберете да останете физички активни и да изберете здрав начин на живот** тоа ќе ви помогне да останете мобилни и способни да учествувате во животните активности што се значајни за вас.

Артритисот може да го отежни животот со тоа што ја намалува подвижноста и ги отежнува секојдневните активности. Тоа може да влијае на способноста на луѓето за работа и нивно учество во социјални и слободни активности. Артритисот најчесто се поврзува со депресија или анксиозност.

Симптомите на артритис може да варираат од недела до недела, па дури и од ден на ден. Сепак, со правилен третман и пристап можете да управувате со вашите симптоми и да живеете добро.



Видови на артритис

Постојат многу различни видови на артритис. Некои од најчестите вклучуваат:



остеоартритис



гихт



ревматичен артритис



јувенилен идиопатски артритис (ЈИА)



спондилоартритис (вклучувајќи аксијален спондилоартритис и псоријатичен артритис)

Симптоми на артритис

Артритисот ги погодува луѓето на различни начини и секоја состојба ќе има специфични симптоми. Сепак, некои вообичаени симптоми на зглобовите се:

- болки во зглобовите
- вкочанетост (особено рано наутро)
- воспаление (оток)
- топла или црвена кожа над зафатениот зглоб
- слабост и губење на мускулната маса



Одредени типови на артритис може да имаат симптоми кои не се директно поврзани со вашите зглобови:

- широко распространета болка
- екстреман замор
- лушпеста, чешачка кожа (псоријаза)
- промени на ноктите на прстите или нозете
- осип
- треска
- губење на тежина
- симптоми кои влијаат на другите телесни системи, вклучувајќи ги очите, срцето, белите дробови и нервите



Како физиотерапијата може да помогне

Важно е да останете активни и да продолжите да се движите кога имате артритис. **Физиотерапевтите се дел од мултидисциплинарен тим кој може да ви помогне да управувате со вашиот артритис.** Тие ќе можат да ја проценат вашата состојба и способности и да ве водат како да останете активни и да помогнат во управувањето со симптомите. Физиотерапевтот може да работи со вас и во координација со други здравствени работници заеднички да развијат приспособен план за управување кој ќе ви помогне да се вратите на она што е важно за вас. Стратегиите може да вклучуваат:

- осмислување **програма за вежбање** прилагодена на вашите потреби
- градење на вашата **сила, издржливост, мобилност и нивоа на активност**
- ви помага да најдете рамнотежа помеѓу **одмор и активност**
- да ви помогне да идентификувате корисни **избори за животен стил**
- ве поддржува да развиете вештини за **управување со болка, оток и вкочанетост**
- ви помага да ги **менувате активностите** на работа и дома
- **холистички ве проценува** и **ви помага да пристапите до неа од други професионалци**, како што се медицински специјалисти, психолози, професионални терапевти и други



**World
PT Day
2023**

8 СЕПТЕМВРИ



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday