

# Fiziski vingrinājumi osteoartrīta gadījumā

## Vingrošana vispirms

Vingrinājumi un fiziskās aktivitātes ir droša, uz pierādījumiem balstīta pirmās izvēles stratēģija osteoartrīta (OA) kontrolei.

Tie var:

- aizkavēt vai novērst locītavas endoprotezēšanu
- aizkavēt vai novērst funkcionēšanas pasliktināšanos
- samazināt locītavas sāpes



## Vai es varu vingrot?

Fiziski vingrinājumi ir piemēroti **VISIEM** cilvēkiem ar OA, neatkarīgi no vecuma, OA simptomu smaguma vai nespējas pakāpes.

Vingrojumu programmas var tikt pielāgotas personas vajadzībām, lai nodrošinātu, ka vingrinājumi ir gan izpildāmi, gan droši.



## Kā fiziski vingrinājumi\* var palīdzēt?

Artrīts var sagādāt grūtības turpināt kustēties, taču, esot pēc iespējas aktīvākam, palielinās izredzes mazināt sāpes un citus OA radītos simptomus, kā arī saglabāt neatkarību ikdienas nodarbēs. Fizioterapeits var palīdzēt atvieglot kustības.

Fiziski vingrinājumi\* var:

- mazināt **sāpes**
- uzlabot **fiziskās funkcijas** un spēju veikt aktivitātes, kas Tev ir svarīgas
- uzlabot **muskuļu spēku**, kas aizsargā un balsta locītavas
- mazināt **locītavas stīvumu**
- uzlabot **līdzsvaru** un potenciāli mazināt kritienu risku
- palielināt **enerģijas līmeni** un mazināt noguruma sajūtu
- palīdzēt saglabāt **veselīgu ķermeņa masu**, kas ir būtiski, lai pārvaldītu OA izpausmes
- uzlabot **garastāvokli**
- stiprināt **sirds-asinsvadu sistēmas darbības**
- **uzlabot miegu**



Fizioterapeits var arī ieteikt **mobilizācijas tehnikas un stiepšanās vingrojumus**, īpaši gūžas locītavas osteoartrīta gadījumā.

## Fiziski vingrinājumi\* ir zāles

Regulāri spēka vingrinājumi un fiziskās aktivitātes palīdzēs pārvaldīt OA izpausmes, ļaujot turpināt veikt ikdienas aktivitātes, kas Tev ir svarīgas.



Pētījumi par gūžas un ceļa locītavas OA norāda, ka, salīdzinot ar atturēšanos no fiziskām aktivitātēm, vingrinājumu veikšana ievērojami palīdz mazināt sāpes, pat vairāk nekā pretsāpju zāles. Šajā kontekstā vingrošana ir "zāles".

## Kādus vingrinājumus man būtu jāveic?

Fiziskiem vingrinājumiem būtu jābūt pamata terapijai pie OA. Tiem jāiekļauj:

- lokālu muskuļu stiprināšanu
- kustības locītavās
- normālus kustību stereotipus
- vispārīgas fiziskas aktivitātes, lai palielinātu aerobās darbības un mazinātu mazkustīgumu



**Osteoartrīta izpausmes var veiksmīgi kontrolēt. Meklē padomu pie fizioterapeita par piemērotākajiem vingrinājumiem.**



## Aktivitāšu temps

Lēni un pakāpeniski palielini tempu, lai varētu sasniegt ieteicamo aktivitāšu līmeni.



**World  
PT Day  
2022**

**8 SEPTEMBER**