

Prevenirea artrozei

ARTROZA ESTE CEL MAI COMUN TIP DE ARTRITĂ

Prevenția și tratamentul timpuriu sunt cruciale opririi poverii artrozei.

În decadele următoare, lumea se va confrunta cu o **creștere abruptă** a solicitărilor de intervenții de înlocuire a genunchiului; unele țări previzionează o **creștere de 900%**.



Pentru unele persoane, artroza se înrăutățește în timp, iar de aceea este important să cereți ajutor încă de la apariția simptomelor.

Chiar dacă suferiți deja de artroză, există pași pe care îi puteți face chiar acum ca să evitați înrăutățirea simptomelor și să vă îmbunătățiți calitatea vieții și bunăstarea.



Exercițiile efectuate regulat scad riscul de artroză, fracturi de șold, riscul de căderi la seniori, și pot preveni sau întârzia necesitatea unei intervenții chirurgicale.



Factorii de risc pentru artroză

- **leziuni anterioare ale articulațiilor:** la orice vârstă (inclusiv în copilărie sau tinerețe)
- **greutatea crescută/obezitatea:** pune presiune pe articulații (în mod deosebit pe articulațiile care susțin greutatea, precum șoldul și genunchiul), și crește inflamația articulațiilor
- **vârsta:** riscul de a dezvolta artroză crește odată înaintarea în vârstă
- **sexul feminin:** artroza este mai des întâlnită la femei decât la bărbați

- **istoricul familial:** artroza se poate moșteni pe cale genetică, deși studiile nu au identificat o anume genă responsabilă.

Cei mai ușor de modificat factori de risc sunt **leziunile articulațiilor și obezitatea**



Leziunile articulațiilor

Ulterior leziunilor articulațiilor, recuperarea include în primul rând terapia prin mișcare (și educarea pacientului), indiferent dacă aveți nevoie de intervenție chirurgicală sau nu.

Este important să reveniți la nivelurile recomandate de activitate fizică și să mențineți mușchii din jurul articulației puternici după o accidentare.

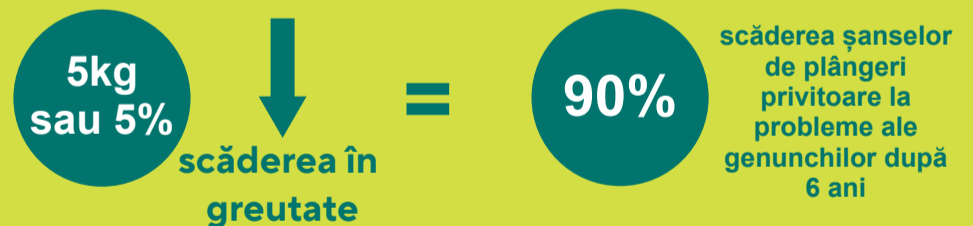
Dacă aveți dificultăți în creșterea activității fizice sau a altor sarcini fizice legate de locul de muncă sau de recreere, discutați cu un fizioterapeut despre exerciții specifice pentru a ușura lucrurile.



Scăderea în greutate

Greutatea crescută sau **obezitatea vă crește riscul de a dezvolta artroză** prin plasarea unei presiuni suplimentare și creșterea inflamației articulațiilor.

Dacă este cazul, scăderea în greutate vă poate ajuta cu **scăderea riscului de dezvoltare a artrozei** și poate **ameliora simptomele** persoanelor care suferă deja de artroză.



Prevenirea traumatismelor articulațiilor

Discutați cu un fizioterapeut despre crearea unui **program individual de exerciții**, acest lucru putând reduce riscul de traumatisme ale genunchiului cu până la 50%, lucru care poate preveni artroza.

Dacă faceți deja mult sport, contactați un fizioterapeut pentru a vă sfătui cum să **preveniți traumatismele** și să încorporați **antrenamentele specifice de întărire prin sport** potrivite.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER