

# Slitgigt: staðreynd eða mýta?

MÝTA



## Slitgigt hrjái eingöngu eldra fólk

### STAÐREYND

Þrátt fyrir að slitgigt verði algengari með hækkandi aldri leggst hún einnig á fólk á þrítugs- og fertugsaldri. Allt að 50% ungmenna og ungs fólk sem verða fyrir liðáverka munu fá slitgigt innan 10-15 ára. Þetta þýðir að þau þurfa að lifa lengur með sjúkdómnum, sem getur valdið enn meiri færni- og lífsgæðaskerðingu. Þess vegna er mikilvægt að ungt fólk sem verður fyrir liðáverka fái leiðbeiningar um hvernig það getur minnkað líkurnar á að fá slitgigt.

MÝTA



## Það þarf röntgen eða segulómun til að greina slitgigt

### STAÐREYND

Það er EKKI sterkt samband á milli einkenna slitgigtar (þ.m.t. verkja) og breytinga á liðum sem sjást á röntgenmyndum og segulómunum. Röntgenmyndir geta sýnt miklar liðbreytingar en viðkomandi haft litla sem enga verki. Þetta þýðir að myndrannsóknin ein og sér gefur ekki alltaf rétta mynd af ástandinu. Myndrannsóknir og blóðprufur eru eingöngu nauðsynlegar til þess að útiloka aðrar orsakir liðverkja.

MÝTA



## Meiri verkur = meiri skemmdir

### STAÐREYND

Verkir eru flóknir og hafa EKKI bein tengsl við liðbreytingar. Meiri verkur þýðir ekki meiri slitbreytingar í liðnum.

Margt hefur áhrif á verkjaupplifun svo sem tilfinningar, skap, kvíði, streita, lélegur svefn, þreyta, virkni og bólga í líkamanum.

MÝTA



## Sama hvað ég geri, þá versnar slitgigtin

### STAÐREYND

Þú getur gert uppbyggjandi hluti til að meðhöndla verki sem fylgja slitgigt, eins og að ganga, stunda styrktarþjálfun og jafnvægisþjálfun. Einungis þriðjungur fólks versnar með tímanum og sumir sjá framfarir varðandi verki og færniskerðingu. Flestir upplifa að einkennin ganga í sveiflum, þar sem tímabil minnkaðra verkja og aukinna skiptast á, en upplifa ekki versnun til lengri tíma lítið. Sjúkraþjálfarinn þinn getur leiðbeint þér hvernig þú heldur þér virkum.

MÝTA



## Hreyfing mun skemma liðina meira

### STAÐREYND

Hið gagnstæða er satt. Þjálfun og hreyfing eru ekki bara ÖRUGG fyrir fólk með slitgigt, heldur besta vörn gegn henni. Hreyfing heldur liðunum smurðum og hjálpar til við að halda þeim heilbrigðum. Margir fordást að nota verkjaða liði af ótta við að gera ástandið verra. En ef við hreyfum ekki liðina verða þeir enn stífar og vöðvarnir í kring verða veikari. Ræddu við sjúkraþjálfarann þinn um réttu hreyfinguna fyrir þig.

MÝTA



## Slitgigt er "eðlilegt slit" eða "bein í bein"

### STAÐREYND

Slitgigt er EKKI af völdum þess að liðurinn "klárast bara" vegna notkunar. Slitgigt er sjúkdómur sem hefur áhrif á það hvernig brjóskið í liðunum endurnýjar sig. Slitgigt er ekki óumflýjanleg og það fá ekki allir slitgigt með aldrinum.

Að vera líkamlega virkur, styrkja vöðva í kringum liði og léttast, ef þess þarf, eru mikilvægustu hlutirnir sem þú getur gert til að meðhöndla slitgigtina þína.

Sjúkraþjálfari getur aðstoðað þig að finna bestu æfingaáætlunina fyrir þig.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER