

# KAS IR ARTRĪTS?

**Artrīts tiek definēts kā akūts vai hronisks locītavu iekaisums.** Simptomi var būt: sāpes, pietūkums, stīvums un apsārtums, kas savukārt var veicināt funkciju un veiklības mazināšanos. Artrīts nav viena slimība, pastāv dažādi tā veidi.

**Tas var skart visu vecumu un fiziskās sagatavotības cilvēkus** – tostarp bērnus, pusaudžus un sportistus. Dažas artrīta formas ir biežāk sastopamas gados vecākiem cilvēkiem.

Neatkarīgi no tava artrīta veida, paliekot fiziski aktīvam un izvēloties veselīgu dzīvesveidu, palīdzēsi sev saglabāt kustīgumu un piedalīties sev nozīmīgās nodarbēs.

Artrīts var apgrūtināt dzīvi, ierobežojot kustību brīvību un apgrūtinot spēju veikt ikdienas nodarbes. Tas var ietekmēt cilvēku spēju strādāt un piedalīties sabiedriskajās un brīvā laika aktivitātēs. Artrīts bieži tiek saistīts ar depresiju vai trauksmi.

**Artrīta simptomi var atšķirties no nedēļas uz nedēļu, un pat no dienas uz dienu. Tomēr, ar pareizu ārstēšanu un pieeju, tu vari tos kontrolēt un dzīvot labi.**



## Artrīta veidi

Ir daudz dažādu artrīta veidu. Daži no biežāk sastopamajiem ir:



osteoartrīts



podagra



reimatoīdais artrīts



juvenils idiopātisks artrīts (JIA)



spondiloartrīts (ieskaitot aksiālo spondiloartrītu un psoriātisko artrītu)

## Artrīta simptomi

**Artrīts ietekmē cilvēkus dažādos veidos un katram veidam ir specifiski simptomi. Tomēr, ar locītavām saistītie biežākie simptomi ir:**

- locītavu sāpes
- stīvums (īpaši agri no rīta)
- iekaisums (pietūkums)
- silta vai sarkana āda virs skartās locītavas
- vājums un muskuļu masas zudums



Dažiem artrīta veidiem var būt simptomi, kas nav tieši saistīti ar tavām locītavām:

- sāpes vairākās ķermeņa daļās vienlaikus
- ļoti izteikts/ārkārtējs nogurums
- zvīnaina, niezoša āda (psoriāze)
- izmaiņas roku vai kāju nagos
- izsitumi
- drudzis
- svara zudums
- simptomi, kas ietekmē citas ķermeņa sistēmas, tostarp acis, sirdi, plaušas un nervus



## Kā fizioterapija var palīdzēt?

Ja tev ir artrīts, ir svarīgi palikt aktīvam un turpināt kustēties. Fizioterapeiti ir daļa no multidisciplināras komandas, kas var palīdzēt tev tikt galā ar artrītu. Viņi spēs novērtēt tavu veselības stāvokli un spējas, kā arī sniegs ieteikumus, kas palīdzēs palikt aktīvam un pārvaldīt simptomus. Fizioterapeits sadarbosies ar tevi un tavas veselības aprūpē iesaistītajiem speciālistiem, kopīgi izstrādājot pielāgotu rīcības plānu, lai palīdzētu atgriezties pie tev nozīmīgām aktivitātēm. Stratēģijas var ietvert:

- tavām vajadzībām pielāgotas vingrinājumu programmas izstrādi
- spēka, izturības, kustīguma un aktivitāšu līmeņa palielināšanu
- palīdzēt tev atrast līdzsvaru starp atpūtu un aktivitātēm
- palīdzēt noderīgu dzīvesveida izvēļu piemeklēšanu
- palīdzēt tev attīstīt prasmes, lai pārvaldītu sāpes, pietūkumu un stīvumu
- palīdzēt tev pielāgot darba un mājas aktivitātes
- visaptverošu tevis novērtēšanu un palīdzēt tev piekļūt citu profesionāļu, piemēram, veselības aprūpes speciālistu, psihologu, ergoterapeitu aprūpei



**World  
PT Day  
2023**

**8. SEPTEMBRIS**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

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