

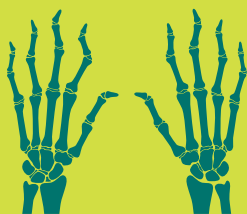
REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) jest rodzajem **zapalenia stawów i jednym z najczęściej występujących**. Jest to **choroba autoimmunologiczna**, która najczęściej dotyka stawy rąk, nadgarstków, ramion, łokci, kolan, stawy skokowe i stóp. Może dotknąć dorosłych w każdym wieku, ale najczęściej rozpoczyna się u osób między 40. a 60. rokiem życia. Jest bardziej powszechna u kobiet niż u mężczyzn.

Objawy RZS

Istnieje wiele objawów, które mogą sugerować obecność RZS. Różnią się one w zależności od osoby, a najczęstsze z nich obejmują:

- **spuchnięte i bolesne** stawy przez dłużej niż 6 tygodni
- **obrzęk i sztywność** stawów rano (trwające dłużej niż 30 minut)
- silne **uczucie zmęczenia**
- ogólne **złe samopoczucie** i możliwą utratę wagi
- utratę **wytrzymałości**
- utratę **masy mięśniowej**
- **ograniczoną zdolność** do wykonywania codziennych czynności np. w pracy, w domu i podczas rekreacji
- **guzki skórne** (guzki)
- **suchość oczu** lub zaczerwienienie



Choroby sercowo-naczyniowe a RZS

Osoby z RZS oraz innymi zapalnymi schorzeniami stawów mają zwiększone ryzyko **chorób sercowo-naczyniowych**.

U osób z RZS występuje 1,5- do 2-krotnie zwiększone ryzyko choroby wieńcowej i dwukrotnie większe ryzyko rozwoju niewydolności serca w porównaniu z populacją ogólną.



Zdrowy styl życia, w tym regularna aktywność fizyczna, są istotne w leczeniu RZS w celu zmniejszenia ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.



Aktywność fizyczna i ćwiczenia

Brak aktywności fizycznej oraz siedzący tryb życia są częstsze u osób z RZS. Mniej niż 14% osób z RZS wykonuje aktywność fizyczną na zalecanym poziomie. Aktywność fizyczna przynosi korzyści dla zdrowia i jest zalecana osobom z RZS.

Aktywność fizyczna i ćwiczenia mogą pomóc w:

- poprawie **sprawności fizycznej** – wzmocnieniu serca i płuc
- zwiększeniu **siły i wytrzymałości** mięśniowej
- poprawie **elastyczności** i zakresu ruchu stawów
- utrzymaniu **równowagi**
- zmniejszeniu **bólu i zmęczenia**
- redukcji **depresji**
- zapobieganiu utracie **gęstości kości**



Rodzaje ćwiczeń

Aktywność fizyczna i ćwiczenia są istotne dla zachowania jak największej ruchomości stawów oraz wzmocnienia mięśni. Mogą one również zmniejszyć ryzyko rozwoju innych chorób, takich jak choroby sercowo-naczyniowe, wysokie ciśnienie krwi, osteoporoza i cukrzyca. Istnieje wiele różnych rodzajów ćwiczeń, które są odpowiednie dla osób z RZS. Powinno się dążyć do wykonywania kombinacji następujących ćwiczeń:

- ćwiczenia **ruchomości**
- ćwiczenia **wzmacniające** mięśnie
- ćwiczenia **aerobowe** (ćwiczenia, które powodują zwiększone oddychanie)
- ćwiczenia **równoważne**

Nawet jeśli na początku będziesz w stanie wytrzymać tylko 10 minut, ważne jest, aby od czegoś zacząć. Należy dążyć do ograniczenia braku aktywności fizycznej i czasu spędzanego w pozycji siedzącej, a następnie powoli zwiększać czas aktywności.

Twój fizjoterapeuta może Cię poprowadzić przez odpowiedni dla Ciebie program aktywności.

Okresy zaostrzenia

Objawy RZS mogą zmieniać się z dnia na dzień. Jednego dnia stawy mogą sprawiać wrażenie całkiem sprawnych, a następnego mogą być wyjątkowo bolesne, czemu często towarzyszy znaczne zmęczenie. Doświadczanie ostrego nasilenia objawów nazywane jest zaostrzeniem.

Obawa przed wywołaniem zaostrzenia lub jego doświadczenie może zniechęcać do aktywności fizycznej i ćwiczeń. Fizjoterapeuta zaleci Ci różne ćwiczenia, które można dostosować w zależności od doświadczanych objawów.

Ćwiczenia stanowią kluczową strategię postępowania, mającą na celu redukcję niepełnosprawności oraz poprawę ogólnego stanu zdrowia u osób z RZS. Fizjoterapeuta będzie w stanie ocenić Twój stan, doradzić w kwestii radzenia sobie z objawami, przedstawić odpowiednie dla Ciebie ćwiczenia oraz poinstruować Cię, jak bezpiecznie zwiększać aktywność fizyczną.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8 WRZEŚNIA