

# RHEUMATOID ARTHRITIS

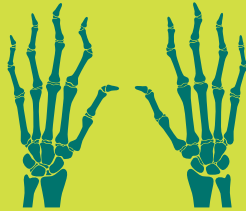
**A rheumatoid arthritis (RA) az egyik leggyakoribb sokízületi gyulladás. Autoimmun betegség,** amely általában a kezek, a csuklók, a vállak, a könyökök, a térdék, a bokák és a lábak ízületeit érintheti.

A felnőttkor bármely szakaszában jelentkezhet, de leggyakrabban 40 és 60 éves kor között kezdődik. Nőknél gyakoribb, mint férfiaknál.

## RA tünetei

Számos tünet felvetheti az RA gyanúját, melyek egyénekenként eltérőek lehetnek, de a következők a leggyakoribbak:

- több, mint 6 hete fennálló **fájdalmas és duzzadt ízületek**
- 30 percnél tovább fennálló reggeli ízületi **duzzanat és merevség**
- **kimerültség** (kóros fáradékonyság)
- általános **rossz közérzet**, akár testsúlyvesztéssel társulva
- **állóképesség** csökkenése
- **izomvesztés**
- mindennapi tevékenységek, pl. munka, háztartás, szabadidő, elvégzéséhez szükséges **képességek romlása**
- **rheumatoid csomók, szemszárazság** vagy pirosság



## Kardiovaszkuláris megbetegedések és az RA

A rheumatoid arthritisszel (RA) és egyéb gyulladásos eredetű ízületi megbetegedésekkel élőknek **nagyobb kardiovaszkuláris megbetegedési rizikóval kell számolniuk.**

Az RA-val élőknel másfél-kétszer nagyobb a koszorúér betegségek kialakulásának kockázata és kétszer akkora az esélye a szívelégtelenség előfordulásának, mint az általános populációnál.



**Az egészséges életmód és rendszeres testmozgás fontos az RA menedzseléséhez, annak érdekében, hogy a kardiovaszkuláris megbetegedések kialakulásának kockázatát csökkentjük.**



## Fizikai aktivitás és testmozgás

Az RA-val élő emberekre jellemzőbb a fizikai inaktivitás és a sok ülés. Kevesebb, mint 14%-uk végez az ajánlottnak megfelelő mennyiségű fizikai aktivitást. Az aktív életmód segíti az egészség fenntartását és kifejezetten ajánlott RA esetén.

A fizikai aktivitás és a testmozgás az alábbi területeken segíthet:

- fizikai **fittség** – erősíti a tüdőt és a szívet
- **izomerő és állóképesség**
- **hajlékonyság** és ízületi mozgásterjedelem
- **egyensúly**
- **fájdalom** és **kóros fáradékonyság**
- **depresszió**
- **csonttömeg vesztes** megelőzése



### A testmozgás típusai

A fizikai aktivitás és a testmozgás elengedhetetlen ahhoz, hogy megőrizzük az ízületek mobilitását és erősítsük az izmokat. Emellett csökkentheti az egyéb megbetegedések, úgymint kardiovaszkuláris betegségek, magas vérnyomás, csontritkulás, cukorbetegség kialakulásának kockázatát.

Az RA-val élő emberek többféle típusú mozgásformából választhatnak. Törekedni kell ezek kombinálására:

- **mobilizáló** gyakorlatok
- **izomerősítő** gyakorlatok
- **aerob** gyakorlatok (olyan gyakorlatok, melyek növelik a légzésszámot)
- **egyensúly** gyakorlatok

**A fizikai aktivitás rendkívül fontos, még akkor is, ha kezdetben csak 10 percet sikerül beiktatnia. Próbálja lerövidíteni az üléssel és a fizikai inaktivitással töltött időt és igyekezzen fokozatosan beépíteni a testmozgást a mindennapokba.**

**Gyógytornásza segít a megfelelő mozgásprogram kialakításában.**

## Shubok

Az RA, ízületeket érintő tüneteinek erőssége napról napra változhat a fájdalommentességtől az extrém fájdalomig bezárólag. Ehhez gyakran kóros fáradékonyság is társul. A tünetek akut romlását nevezzük shubnak.

A shubtól való félelem, vagy maga a shub elveheti a kedvet a fizikai aktivitástól és a testmozgástól. A gyógytornász-fizioterapeuta mindig olyan feladatokat állít össze, amelyek az aktuálisan fennálló tünetekhez alkalmazkodva módosíthatók.

**A testmozgás kulcsfontosságú szerepet tölt be a károsodások csökkentésében és az általános fizikai állapot javításában. A gyógytornász-fizioterapeuta alapos állapotfelmérést követően, megfelelő gyakorlatokat állít össze, segít a tünetek kezelésében és a fizikai aktivitási szint biztonságos növelésében.**



**World  
PT Day  
2023**

**SZEPTEMBER 8**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

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