

WAS IST ARTHRITIS?

Arthritis wird als akute oder chronische Gelenkentzündung definiert. Symptome können Schmerzen, Schwellungen, Steifigkeit, und Rötung sein, die zu einer Beeinträchtigung von Funktion und Geschicklichkeit beitragen können.

Betroffen sein können Menschen in jedem Alter und jedem körperlichen Fitnesszustand – einschließlich Kinder, Teenager, und Sportler. Manche Formen der Arthritis sind bei älteren Menschen weiter verbreitet.

Unabhängig davon welche spezielle Art von Arthritis sie haben werden ihnen **die Beibehaltung physischer Aktivität und die Entscheidung für gesundheitsbewusste Verhaltensweisen** dabei helfen, mobil zu bleiben, und an Aktivitäten teilnehmen zu können, die für sie von Bedeutung sind.

Eine Arthritis kann das Leben durch eine eingeschränkte Mobilität und die Erschwernis von Alltagsaktivitäten schwerer machen. Sie kann sich auf die Möglichkeit der Menschen auswirken zu arbeiten, und an sozialen und Freizeitaktivitäten teilzunehmen.

Die Symptome einer Arthritis können von Woche zu Woche variieren, und sogar von Tag zu Tag. Dennoch, mit der richtigen Behandlung und dem richtigen Ansatz können sie die Symptome handhaben und gut leben.



Formen der Arthritis

Es gibt viele verschiedene Formen der Arthritis. Zu einigen der Häufigsten gehören:



Osteoarthritis



Gicht



Rheumatoide Arthritis



juvenile idiopathic arthritis (JIA)



Spondylarthritis (einschließlich der axialen Spondylarthritis und der Psoriasis-Arthritis)

Symptome einer Arthritis

Menschen werden auf unterschiedliche Art von einer Arthritis betroffen, und jeder Zustand hat seine eigenen speziellen Symptome. Aber einige typische Gelenksymptome sind:

- Gelenkschmerzen
- Steifigkeit (vor allem frühmorgens)
- Entzündung (Schwellung)
- Gerötete und warme Haut am betroffenen Gelenk
- Schwäche und Verlust von Muskelmasse



Bei bestimmten Formen der Arthritis können Symptome auftreten die nicht direkt mit den Gelenken zu tun haben:

- Ausgedehnte Schmerzbereiche
- Extreme Müdigkeit
- Schuppige, juckende Haut (Psoriasis)
- Veränderungen von Finger- und Zehennägeln
- Hautausschläge
- Fieber
- Gewichtsverlust
- Symptome die andere Körpersysteme betreffen, einschließlich der Augen, des Herzens, der Lunge oder der Nerven.



Wie Physiotherapie helfen kann

Bei einer Arthritis ist es wichtig aktiv und in Bewegung zu bleiben. **Physiotherapeut*innen sind Teil eines multidisziplinären Teams, das ihnen dabei helfen kann mit ihrer Arthritis umzugehen.** Sie können ihren Zustand und ihre Möglichkeiten einschätzen, und sie dabei anleiten, wie sie aktiv bleiben und ihre Symptome managen können. Physiotherapeut*innen können mit ihnen und ihren anderen Gesundheitsdienstleistern zusammenarbeiten, um gemeinsam einen maßgeschneiderten Plan zu entwickeln, der sie wieder zurück den Dingen führt, die ihnen wichtig sind. Strategien könnten folgendes beinhalten:

- Zusammenstellung eines auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Übungsprogramms
- Aufbau ihrer Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, sowie ihres Aktivitätsniveaus
- Hilfe beim Finden der Balance zwischen Schonung und Aktivität
- Unterstützung beim Erkennen hilfreicher Lifestyle-Entscheidungen
- Unterstützung bei der Entwicklung von Fähigkeiten zum Selbstmanagement von Schmerzen, Schwellungen, und Steifigkeit
- Hilfe bei der Anpassung von Aktivitäten bei der Arbeit und zu Hause
- Eine holistische Betrachtungsweise und Hilfestellungen zum Zugang zu anderen Gesundheitsdienstleistern, wie z.B. Fachärzt*innen, Psycholog*innen, Ergotherapeut*innen, und anderen.



**World
PT Day
2023**

8. SEPTEMBER



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday