

REVMATOIDNÍ ARTRITIDA

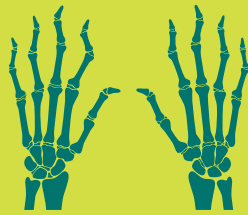
Revmatoidní artritida (RA) je jeden z **nejčastějších typů zánětlivé artritidy**. Jde o **autoimunitní** onemocnění, které nejčastěji postihuje klouby rukou, zápěstí, ramena, lokty, kolena, kotníky a chodidla.

Může postihnout dospělé v jakémkoli věku, ale nejčastěji začíná u lidí ve věku 40 až 60 let. Je častější u žen než u mužů.

Příznaky RA

Existuje řada příznaků, které mohou naznačovat RA, liší se od člověka k člověku. Mezi nejčastější patří:

- **oteklé a bolestivé klouby** déle než 6 týdnů
- ranní **otoky a ztuhlost** kloubů (trvajících déle než 30 minut)
- těžká **vyčerpanost** (únava)
- celkový **pocit nevolnosti** a možný úbytek hmotnosti
- ztráta **vytrvalosti**
- ztráta objemu **svalů**
- **snížená schopnost** vykonávat každodenní činnosti, např. v práci, doma a ve volném čase
- **kožní bulky** (uzlíky), **suchost nebo zarudnutí očí**



Kardiovaskulární onemocnění a RA

Lidé s RA a jinými zánětlivými kloubními poruchami mají **zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění (KVO)**.

Lidé s RA mají 1,5 až 2krát vyšší riziko onemocnění koronárních tepen a dvojnásobné riziko rozvoje srdečního selhání ve srovnání s běžnou populací.



Volba zdravého životního stylu, včetně pravidelné fyzické aktivity, je důležitá při léčbě RA, tak aby se snížilo riziko KVO.



Fyzická aktivita a cvičení

Fyzická inaktivita a sedavý způsob života jsou častější u lidí s RA. Méně než 14 % lidí s RA vykonává fyzickou aktivitu na doporučené úrovni. Fyzická aktivita však zlepšuje zdravotní výsledky a doporučuje se lidem s RA.

Fyzická aktivita a cvičení mohou pomoci v těchto oblastech:

- fyzická **zdatnost** – posílíte srdce a plíce
- svalová **síla a vytrvalost**
- **flexibilita** a rozsah kloubní pohyblivosti
- **rovnováha**
- **bolest a únava**
- **deprese**
- prevence ztráty **kostní hustoty**



Druhy cvičení

Fyzická aktivita a cvičení jsou důležité pro udržení co největší kloubní pohyblivosti a posílení svalů. Může také snížit riziko rozvoje dalších onemocnění, jako je KVO, vysoký krevní tlak, osteoporóza a cukrovka.

Existují různé druhy cvičení, které můžete dělat a které jsou vhodné pro lidi s RA. Měli byste se zaměřit na kombinaci následujících druhů cvičení:

- cvičení na zlepšení **kloubní pohyblivosti**
- cvičení na **posílení svalů**
- **aerobní** cvičení (cvičení, při kterém se zadýcháte)
- **balanční** cvičení

I když zpočátku zvládnete cvičit pouze 10 minut v kuse, je důležité někde začít. Snažte se omezit svou fyzickou inaktivitu a čas strávený sezením a pomalu prodlužujte dobu, po kterou jste aktivní.

Váš fyzioterapeut vám může připravit program aktivit, které jsou pro vás vhodné.

Vzplanutí zánětu

Příznaky RA se mohou lišit den ode dne. Mohou přejít od toho, že se jeden den cítíte docela dobře bez bolesti v kloubech, až po extrémně bolestivé pocity druhý den, často doprovázené výrazným pocitem únavy. Akutní zhoršení příznaků se nazývá vzplanutí zánětu.

Strach ze způsobení vzplanutí zánětu, nebo během něj, může odrazovat od fyzické aktivity a cvičení. Fyzioterapeut vám dá různá cvičení, která si můžete přizpůsobit v závislosti na symptomech, které pociťujete.

Cvičení je klíčové pro snížení invalidity a zlepšení celkového zdraví u lidí s RA. Fyzioterapeut bude schopen zhodnotit váš stav, ukáže vám, jak zvládat příznaky a jaká cvičení jsou pro vás vhodná a jak bezpečně začít zvyšovat svou fyzickou aktivitu.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8. ZÁŘÍ