

# Остеоартрит: факт чи міф?

МІФ



**Остеоартрит (ОА) уражає лише літніх людей**

**ФАКТ**

Хоча ОА частіше зустрічається з віком, він може проявлятися у людей віком двадцяти п'яти та тридцяти років. До 50% у молоді і молодих людей після травми суглобу у продовж наступних 10-15 років буде розвиватися ОА. Це означає, що вони повинні жити з ОА довше, який може призвести до збільшення обмеження життєдіяльності та погіршенню якості життя. З цієї причини молодих людей із травмою суглобів потрібно навчати, як зменшити їх підвищений ризик до ОА.

МІФ



**Мені потрібний рентген або МРТ щоб діагностувати ОА**

**ФАКТ**

НЕ існує сильного зв'язку між симптомами (включаючи біль) і структурними змінами суглобів, які видно на рентгенівських знімках або МРТ. Насправді, рентген у деяких людей може показувати багато змін у суглобі, але вони відчувають дуже мало болю. Це означає, що покладатися лише на результати сканування, може бути марним. Рентгенівські знімки, МРТ чи аналізи крові потрібні лише у тому випадку, якщо лікарю необхідно виключити інші причини болю у суглобах.

МІФ



**Більший біль = більше ушкодження**

**ФАКТ**

Біль – це складний процес, і він НЕ має прямого відношення до структурних змін у вашому суглобі. Більший біль не означає більше структурних змін у суглобі.

На інтенсивність прояву вашого болю впливають емоції, настрої, тривога, стрес, поганий сон, втома, рівень діяльності та запалення у певній ділянці.

МІФ



**Незалежно від того, що я роблю, мій ОА тільки погіршуватиметься**

**ФАКТ**

Існують позитивні, активні речі, які ви можете зробити, щоб полегшити біль, пов'язаний з ОА, такі як хода та вправи на покращення рівноваги. Лише десь у третини людей з часом погіршується стан, і деякі люди спостерігають посилення болю та обмеження життєдіяльності. Більшість людей відчуватимуть періоди, коли їх біль зменшується або посилюється, але загалом він не збільшується. Ваш фізичний терапевт порадить вам, як підтримувати діяльність.

МІФ



**Вправи ще більше пошкодують мій суглоб**

**ФАКТ**

Усе навпаки. Вправи та рух БЕЗПЕЧНІ і є найкращим захистом від ОА. Вправи діють як мастило для суглобів і допомагають зберегти суглоби здоровими. Багато людей уникають використання суглобів, які мають біль, побоюючись погіршення ситуації. Але коли ми не рухаємо суглобами, вони стають жорсткішими, а м'язи слабшими.

Поговоріть із вашим фізичним терапевтом щодо кращих для вас вправ.

МІФ



**ОА – це «зношування» або «кістка по кістці»**

**ФАКТ**

ОА НЕ викликається по причині використання суглобу, суглобового «зношування» з часом. ОА, це захворювання, яке заважає процесам самовідновлення суглобового хряща.

ОА не є неминучим, і не в усіх він розвивається з віком.

**Якщо ви хочете бути фізично активним, підтримувати силу м'язів довкола суглоба та зменшити вагу, це найважливіші речі, які ви можете зробити для менеджменту вашого остеоартриту. Фізичний терапевт може порадижити найкращу програму вправ для вас.**



**World  
Physiotherapy**

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



**World  
PT Day  
2022**

**8 SEPTEMBER**