

ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Η **Ρευματοειδής Αρθρίτιδα (ΡΑ)** είναι ένας τύπος **φλεγμονώδους αρθρίτιδας** και ένας από αυτούς που συναντάται πιο συχνά. Είναι ένα **αυτοάνοσο νόσημα** που συνήθως επηρεάζει τις αρθρώσεις της άκρας χείρας, των καρπών, των ώμων, των αγκώνων, των γονάτων, των αστραγάλων, της ποδοκνημικής και του άκρου ποδός.

Μπορεί να επηρεάσει ενήλικες κάθε ηλικίας, αλλά κυρίως εμφανίζεται σε άτομα 40 με 60 ετών. Συναντάται συχνότερα σε γυναίκες από ότι σε άντρες.

Συμπτώματα της ΡΑ

Υπάρχει μια πληθώρα συμπτωμάτων που συναντάμε στην ΡΑ, τα οποία διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο. Τα πιο κοινά συμπτώματα είναι:

- **Διογκωμένες και επώδυνες αρθρώσεις** για πάνω από 6 εβδομάδες
- **Οίδημα και δυσκαμψία** στις αρθρώσεις τις πρωινές ώρες (που διαρκεί πάνω από 30 λεπτά)
- **Σοβαρή κόπωση**
- Γενικευμένο **αίσθημα καταβολής** και πιθανή απώλεια βάρους
- Απώλεια σωματικής **αντοχής**
- Απώλεια **μυϊκού όγκου**
- **Μειωμένη ικανότητα** για εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων, στη δουλειά, στο σπίτι και στον ελεύθερο χρόνο
- **Όζοι δέρματος, ξηρότητα οφθαλμών ή ερυθρότητα**



Καρδιαγγειακές παθήσεις και ΡΑ

Άνθρωποι με ΡΑ και άλλες φλεγμονώδεις παθήσεις των αρθρώσεων έχουν **αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων (ΚΠ)**.

Άνθρωποι με ΡΑ αντιμετωπίζουν 1,5 έως 2 φορές αυξημένο κίνδυνο στεφανιαίας νόσου και διπλάσιο κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής ανεπάρκειας σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό.



Η επιλογή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της τακτικής φυσικής δραστηριότητας, είναι σημαντική για τη διαχείριση της ΡΑ και τη μείωση εμφάνισης ΚΠ.



Σωματική δραστηριότητα και άσκηση

Η σωματική αδράνεια και η καθιστική συμπεριφορά είναι πιο συχνές σε άτομα με ΡΑ. Λιγότερο από το 14% των ατόμων με ρευματοειδή αρθρίτιδα εκτελούν σωματική δραστηριότητα στα συνιστώμενα επίπεδα. Ωστόσο, η φυσική δραστηριότητα βελτιώνει τα αποτελέσματα της υγείας και συνιστάται για άτομα με ΡΑ.

Η σωματική δραστηριότητα και η άσκηση μπορούν να προσφέρουν στα παρακάτω:

- **τη φυσική κατάσταση**-ενδυνάμωση της καρδιάς και των πνευμόνων
- **τη μυϊκή δύναμη και αντοχή**
- **την ευλυγισία** και εύρος κίνησης των αρθρώσεων
- **την ισορροπία**
- **τον πόνο και την κόπωση**
- **την κατάθλιψη**
- την αποτροπή της **απώλειας οστικής πυκνότητας**



Τύποι άσκησης

Η σωματική δραστηριότητα και η άσκηση είναι πολύ σημαντικές για να διατηρηθεί η κινητικότητα των αρθρώσεων και για να ενδυναμωθούν οι μύες. Μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης άλλων νοσημάτων όπως, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, η υπέρταση, η οστεοπόρωση και ο διαβήτης.

Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι θεραπευτικής άσκησης που μπορείτε να κάνετε, οι οποίοι είναι κατάλληλοι για άτομα με ΡΑ. Θα πρέπει να συμπεριλαμβάνουν μία μίξη των ακόλουθων:

- Ασκήσεις **κινητικότητας**
- Ασκήσεις **μυϊκής ενδυνάμωσης**
- **Αερόβια** άσκηση (άσκηση που θα βελτιώσει την αναπνευστική ικανότητα)
- Ασκήσεις **ισορροπίας**

Ακόμα κι αν στην αρχή μπορείτε να κάνετε άσκηση για μόνο 10 λεπτά τη φορά, είναι σημαντικό να ξεκινήσετε από κάπου. Επιδιώξτε να μειώσετε τη σωματική αδράνεια και τον χρόνο που αφιερώνετε σε καθιστή θέση και σιγά-σιγά να αυξήσετε τον χρόνο που είστε ενεργοί.

Ο φυσικοθεραπευτής σας μπορεί να σας καθοδηγήσει με ένα πρόγραμμα δραστηριοτήτων που είναι κατάλληλο για εσάς.

Εξάρσεις

Τα συμπτώματα της ΡΑ μπορούν να ποικίλουν από μέρα σε μέρα. Μπορεί μια μέρα να μην υπάρχει πόνος στις αρθρώσεις και την άλλη να είναι εξαιρετικά επώδυνες, και συχνά να συνοδεύονται από έντονο αίσθημα κόπωσης. Η εμφάνιση οξείας κλιμάκωσης των συμπτωμάτων ονομάζεται έξαρση.

Ο φόβος της έξαρσης ή όταν βιώνεις μια έξαρση συμπτωμάτων, μπορούν να σε αποθαρρύνουν στη σωματική δραστηριότητα και την άσκηση. Ένας φυσικοθεραπευτής θα σας δώσει διαφορετικές ασκήσεις που μπορείτε να εκτελείτε, ανάλογα με τα συμπτώματά σας.

Η άσκηση είναι βασική στρατηγική διαχείρισης για τη μείωση της αναπηρίας και τη βελτίωση της συνολικής υγείας σε άτομα με ΡΑ.

Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να αξιολογήσει την κατάστασή σας, και να σας καθοδηγήσει για τον τρόπο διαχείρισης των συμπτωμάτων σας, τις ασκήσεις που είναι κατάλληλες για εσάς και πως να ξεκινήσετε να βελτιώνετε τη σωματική σας δραστηριότητα με ασφαλή τρόπο.



**World
PT Day
2023**

8Η ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday