

ŠTO JE ARTRITIS?

Artritis je definiran kao jedna akutna ili kronična upala zgloba. Simptomi mogu uključivati bol, oteklinu, ukočenost i crvenilo što može doprinijeti smanjenju funkcije i spretnosti. Artritis nije jednostavno stanje; postoji više različitih vrsta.

Može pogoditi ljude svih starosnih dobi i tjelesnih sposobnosti - uključujući djecu, mlade i sportiste. Neki oblici artritisa su uobičajeniji kod starijih ljudi.

Koji god oblik artritisa imate, **ostati fizički aktivan i odabrati zdrave životne stilove**, pomoći će vam da ostanete pokretljivi i u mogućnosti sudjelovati u aktivnostima koje za vas imaju smisao.

Artritis može učiniti život teškim smanjenom pokretljivošću i čineći svakodnevne aktivnosti teže za učiniti. On može utjecati na sposobnost ljudi da rade i sudjeluju u društvenim i zabavnim aktivnostima. Artritis je uobičajeno udružen s depresijom i anksioznošću.

Simptomi artritisa mogu varirati od tjedna do tjedna, čak i od dana do dana. Pa ipak, uz pravilan tretman i pristup možete se nositi sa svojim simptomima i živjeti dobro.



Vrste artritisa

Postoje mnogi različiti oblici artritisa. Neki od najčešćih uključuju:



Osteoartritis



Giht



Reumatoidni artritis



Juvenilni idiopatski artritis (JIA)



Spondiloartritis (uključujući axialni spondiloartritis i psorijatični artritis)

Simptomi artritisa

Artritis utječe na ljude na različite načine i svako stanje će imati specifične simptome. Međutim, neki uobičajeni simptomi zglobova su:

- Bol u zglobu
- Ukočenost (naročito u jutro)
- Upala (oteklina)
- Topla ili crvena koža preko zahvaćenog zgloba
- Slabost i gubitak mišićne mase



Određene vrste artritisa mogu imati simptome koji nisu direktno povezani sa zglobovima:

- Široko rasprostranjena bol
- Izrazito zamaranje
- Gruba koža koja svrbi (psorijaza)
- Promjene na noktima ruku i nogu
- Svrbeži
- Groznica
- Gubitak težine
- Simptomi koji zahvaćaju druge tjelesne sisteme, uključujući oči, srce, pluća i živce



Kako fizioterapija može pomoći

Važno je ostati aktivan i nastaviti kretati se kada imate artritis. **Fizioterapeuti su dio multidisciplinarnog tima koji vam mogu pomoći upravljati artritiskom.** Oni će moći procijeniti vaše stanje i sposobnosti i uputiti vas kako ostati aktivan i pomoći vam nositi se sa svojim simptomima. Fizioterapeut može raditi s vama i vašim drugim zdravstvenim njegovateljima kako bi zajednički kreirali plan upravljanja i pomogli vam da dobijete ono što vam je važno. Strategije mogu uključivati:

- Osmišljavanje **programa vježbi** kreiranog prema vašim potrebama
- Povećanje vaše **snage, izdržljivosti, pokretljivosti** i razina **aktivnosti**
- Pomoć da pronađete ravnotežu između **odmora i aktivnosti**
- Pomoć da otkrijete **životne izbore** koji mogu pomoći
- Podršku da usvojite vještine kako bi se **nosili s boli, oteklinom i ukočenošću**
- Pomoć u **prilagodbi aktivnosti** na poslu i kod kuće
- Procijeniti vas holistički i pomoći vam da dobijete njegu od drugih profesionalaca kao što su medicinski specijalisti, psiholozi, okupacijski terapeuti i drugi



**World
PT Day
2023**

8. SEPTEMBAR



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday