

Osteoartritis: globalni problem

OA JE VODEĆI UZROK ONESPOSOBLJENJA

520 MILIJUNA



LJUDI U SVIJETU IMA OSTEOARTRITIS (OA)



60%

svih OA su oni od
OA koljena

U globalnom istraživanju
291 stanja, OA kuka i
koljena su rangirani kao

11

• najveći uzročnik
onesposobljenja

9.6

milijuna godina je
proživljeno 2017. u svijetu
s onesposobljenjem
zbog OA



48%

je
povećanje broja
osoba zahvaćenih
globalno OA od
1990 do 2019.



Što je osteoartritis?

OA je najuobičajenije stanje zgloba. Ono može zahvatiti bilo koji pokretni zglob, najčešće koljena, kukove i šake.

OA je bolest. Može početi s manjom ili većom ozljedom zgloba. U ranoj fazi procesa bolesti, tijelo ima mogućnosti oporaviti se od ovih promjena.

Kako bolest napreduje, tjelesni sustav oporavka ne može to pratiti i tkiva zgloba počinju propadati, uključujući stanjivanje hrskavice, koštano struganje i koštane čvoriće i upalu zgloba.

Usprkos ovim promjenama, zglob još uvijek može normalno raditi, bez bilo kakve boli ili ukočenosti.



OA karakteriziraju:

- Bol
- Funkcionalna oštećenja
- Slabost mišića
- Ukočenost zgloba
- Smanjena kvaliteta života povezana sa zdravljem



Što uzrokuje OA?

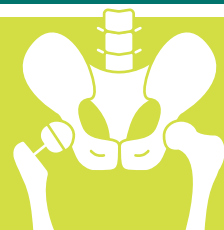
Pravi uzrok OA je još uvijek nejasan. Faktori rizika koji povećavaju rizik od OA uključuju:

- Imati višak kilograma ili pretilost
- Imati raniju ozljedu zgloba, operaciju zgloba i/ili povjest prekomjerne upotrebe zgloba
- Vaša genetika (na pr. obiteljska povjest OA)

OA se može klinički dijagnosticirati bez pretraga ako osoba:

- Ima 45 ili više od toga i*
- Ima bol u zglobu povezanu s aktivnošću
- Ili nema jutarnju ukočenost povezanu sa zglobom ili jutarnja ukočenost ne traje duže od 30 minuta

* OA se također može dijagnosticirati kod osoba ispod 45, najčešće nakon traumatske ozljede zgloba



Kako fizioterapija može pomoći kod OA?

Vježbe su prva linija tretmana za OA. Osim što će vam pomoći da odaberete najbolje vježbe za vas, fizioterapeuti daju savjete i educiraju o smanjenju boli i načinima na koje možete upravljati OA. Oni vas mogu naučiti kako poboljšati pokrete zgloba i vaš hod, kao i kako ojačati svoje mišiće.

Ako vam je potrebna zamjena zgloba, vjerovatno ćete morati vidjeti fizioterapeuta prije i nakon operacije. Fizioterapeuti će vam pomoći da se pripremite kako bi dobili maksimalnu korist od operacije i pomoći vam da se oporavite nakon operacije.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER