

CE ESTE ARTRITA?

Artrita este definită ca o inflamație acută sau cronică a articulațiilor. Simptomele pot include durere, edem, rigiditate și roșeață, aspecte care pot contribui la reducerea funcționalității și dexterității. Artrita nu este o singură afecțiune; există numeroase tipuri diferite de artrită.

Poate afecta persoane de orice vârstă, cu orice nivel de condiție fizică – inclusiv copii, adolescenți și atleți. Unele forme de artrită sunt mai comune în cazul persoanelor vârstnice.

Dacă rămâneți activ și alegeți un stil de viață sănătos, vă va fi de ajutor să vă păstrați mobilitatea și să fiți capabil să participați la activitățile care contează pentru dvs. indiferent de tipul specific de artrită de care suferiți.

Artrita poate crea dificultăți în viața de zi cu zi prin reducerea mobilității și a abilității de a realiza activități zilnice. Poate afecta abilitatea persoanelor de a lucra și de a participa la activități sociale și de relaxare. Artrita este adesea asociată cu depresie sau anxietate.

Simptomele artritei pot varia de la o săptămână la alta, și chiar de la o zi la alta. Cu toate acestea, cu tratamentul și abordarea corecte puteți gestiona simptomele și puteți duce o viață confortabilă.



Tipuri de artrită

Există multe tipuri diferite de artrită. Unele dintre cele mai comune sunt:



artroza



gută



artrita reumatoidă



artrită juvenilă idiopatică (AJI)



spondilartrita (inclusiv spondilartrita axială și artrita psoriazică)

Simptomele artritei

Artrita afectează fiecare persoană în moduri diferite, și fiecare formă va avea simptome specifice. Cu toate acestea, există câteva simptome articulare comune, precum:

- durerea articulară
- rigiditatea (în special dimineța)
- inflamație (edem)
- temperatura crescută a tegumentului sau înroșire la nivelul articulației afectate
- slăbiciune și pierderea masei musculare



Anumite tipuri de artrită pot cauza simptome care nu au legătură directă cu articulațiile:

- durere răspândită
- oboseală extremă
- piele uscată, prurit (psoriazis)
- modificări la nivelul unghiilor mâinilor sau picioarelor
- iritații
- febră
- scădere în greutate
- simptome care afectează alte sisteme, inclusiv ochii, inima, plămâni și nervii



Cum poate ajuta fizioterapia

Este important să rămâneți activ/ă și să vă mișcați în continuare atunci când suferiți de artrită. **Fizioterapeuții fac parte din echipa multidisciplinară care vă poate ajuta să gestionați artrita.** Aceștia vor putea să vă evalueze starea și abilitățile și să vă ghideze referitor la modul în care puteți rămâne activi și la gestionarea simptomelor. Fizioterapeutul poate colabora cu dvs. și cu ceilalți furnizori de îngrijiri medicale pentru a dezvolta un plan de tratament individualizat pentru a vă ajuta să reveniți la lucrurile care contează pentru dvs. Aceste strategii pot include:

- crearea unui **program de exerciții** individualizat
- creșterea **forței, a rezistenței, a mobilității** și a nivelului de **activitate**
- găsirea unui echilibru între **odihnă și activitate fizică**
- identificarea unui **stil de viață** care să vă ajute
- dezvoltarea abilităților de **gestionare a durerii, edemului și rigidității**
- **adaptarea activităților** de la locul de muncă și de acasă
- **evaluarea holistică și accesarea îngrijirilor** furnizate de alți profesioniști, precum medici, psihologi, terapeuți ocupaționali, etc



**World
PT Day
2023**

8 SEPTEMBRIE



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday