

ARTRITA REUMATOIDĂ

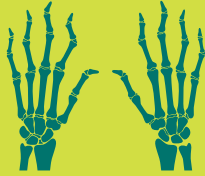
Artrita reumatoidă (AR) este unul dintre **cele mai comune tipuri de artrită inflamatorie**. Este o **boală autoimună** care afectează în mod uzual articulațiile mâinilor, pumnii, umerii, coatele, genunchii, gleznelor și picioarele.

Poate afecta adulți de orice vârstă, însă cel mai adesea apare la persoane cu vârsta între 40-60 de ani. Este mai comună în cazul femeilor.

Simptomele AR

Există un număr de simptome care pot sugera diagnosticul de AR, însă acestea variază de la persoană la persoană. Cele mai comune includ:

- **articulații inflamate și dureroase** pentru mai mult de 6 săptămâni
- **edem și rigiditate** la nivelul articulațiilor, dimineața (care durează mai mult de 30 de minute)
- **oboseală** severă (epuizare)
- o stare generalizată **de rău** și o posibilă pierdere în greutate
- scăderea **rezistenței la efort**
- scădere a **masei musculare**
- **abilitate redusă** de a efectua activități zilnice la locul de muncă, acasă, și activități de relaxare
- **chisturi dermatologice** (noduli), roșeața sau **uscarea ochilor**



Afecțiunile cardiovasculare și AR

Persoanele cu AR și alte afecțiuni inflamatorii ale articulațiilor prezintă **un risc crescut de boli cardiovasculare (BCV)**.

Comparat cu populația generală, persoanele cu AR au un risc de 1.5 sau 2 ori mai mare de a suferi de cardiopatie ischemică și un risc de 2 ori mai mare de a dezvolta insuficiență cardiacă.



Alegerea unui stil de viață sănătos, care include activitate fizică realizată în mod regulat, este crucială în managementul AR pentru a reduce riscul de BCV.



Activitatea fizică și exercițiile fizice

Lipsa activității fizice și comportamentul sedentar sunt mai frecvente în cazul persoanelor cu AR. Mai puțin de 14% dintre persoanele cu AR desfășoară activitatea fizică recomandată. Cu toate acestea, activitatea fizică îmbunătățește sănătatea și se recomandă în cazul persoanelor cu AR.

Activitatea și exercițiile fizice pot îmbunătăți:

- **condiția fizică** – antrenarea inimii și plămânilor
- **forța și rezistența** musculară
- **flexibilitatea** și amplitudinea mișcării articulațiilor
- **echilibrul**
- **durerea și oboseala**
- **depresia**
- capacitatea de păstrare a **densității osoase**



Tipuri de exerciții fizice

Exercițiile și activitatea fizică sunt importante pentru a menține articulațiile cât mai mobile posibil și pentru a crește forța musculară. De asemenea, acestea pot reduce dezvoltării altor afecțiuni, precum BCV, hipertensiune arterială, osteoporoză și diabet.

Există diferite tipuri de exerciții pe care le puteți desfășura, care sunt potrivite persoanelor cu AR. Ar trebui să încercați o combinație între următoarele:

- exerciții **de mobilitate**
- exerciții **de creștere a forței musculare**
- exerciții de tip **aerob** (care ajută la îmbunătățirea respirației)
- exerciții **de echilibru**

Chiar dacă puteți efectua la început doar 10 minute de exerciții, este important să începeți. Scopul este reducerea inactivității fizice și creșterea perioadei de timp în care sunteți activ/ă.

Fizioterapeutul vă poate ghida către un program de activitate potrivit nevoilor dumneavoastră.

Crize

Simptomele AR pot varia de la o zi la alta, de la articulații nedureroase într-o zi, la dureri extreme a doua zi, adesea însoțite de epuizare. O acutizare a simptomelor se numește criză.

Teama de a cauza o criză sau momentele în care o criză este în desfășurare pot descuraja pacienții din a face mișcare.

Fizioterapeutul vă poate recomanda diverse exerciții pe care le puteți adapta, în funcție de simptomele pe care le prezentați.

Efectuarea exercițiilor fizice este o strategie importantă de management prin care se poate reduce gradul de afectare și se poate îmbunătăți sănătatea celor care suferă de AR.

Fizioterapeutul vă poate evalua și vă poate ghida cu privire la modul în care să vă gestionați simptomele, la exercițiile potrivite pentru dvs., și la modul în care să începeți să creșteți nivelul de activitate fizică într-un mod sigur.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8 SEPTEMBRIE