

CO JE ARTRITIDA?

Artritida je definována jako akutní nebo chronický zánět kloubu. Příznaky mohou zahrnovat bolest, otok, ztuhlost a zarudnutí, které mohou přispívat ke zhoršení funkce a obratnosti. Artritida není jedno onemocnění; existuje mnoho různých typů.

Může postihnout lidi všech věkových kategorií a fyzické zdatnosti – včetně dětí, teenagerů a sportovců. Některé formy artritidy jsou častější u starších lidí.

Ať už máte jakýkoli konkrétní typ artritidy, pokud **zůstanete fyzicky aktivní a zvolíte si zdravý životní styl**, tak vám to pomůže zůstat mobilní a budete se moci zapojit do činností, které jsou pro vás důležité.

Artritida může ztížit život omezením pohyblivosti a každodenních činností. Může ovlivnit schopnost lidí pracovat a účastnit se společenských a volnočasových aktivit. Artritida je běžně spojena s depresí nebo úzkostí.

Příznaky artritidy se mohou lišit týden od týdne, a dokonce i den ode dne. Se správnou léčbou a přístupem však můžete své příznaky zvládnout a žít spokojeně.



Typy artritidy

Existuje mnoho různých typů artritidy. Mezi nejběžnější patří:



artróza



dna



revmatoidní artritida



juvenilní idiopatická artritida (JIA)



spondyloartritida (včetně axiální spondyloartritidy a psoriatické artritidy)

Příznaky artritidy

Artritida postihuje lidi různými způsoby a každý člověk má specifické příznaky. Běžné kloubní příznaky jsou:

- bolest kloubů
- ztuhlost (zejména brzy ráno)
- zánět (otok)
- teplá nebo červená kůže na postiženém kloubu
- slabost a ztráta svalové hmoty



Některé typy artritidy mohou mít příznaky, které přímo nesouvisí s vašimi klouby:

- rozšířená bolest na jiných místech
- extrémní únava
- šupinatá, svědivá kůže (psoriáza)
- změny nehtů na ruce nebo nohou
- vyrážka
- horečka
- ztráta váhy
- příznaky, které ovlivňují jiné tělesné systémy, včetně očí, srdce, plic a nervů



Jak vám může pomoci fyzioterapie

Pokud máte artritidu, je důležité zůstat aktivní a v pohybu. Fyzioterapeuti jsou součástí multidisciplinárního týmu, který vám může pomoci zvládnout vaši artritidu. Budou schopni posoudit váš stav a schopnosti a ukáží vám, jak zůstat aktivní a pomohou vám zvládat vaše příznaky. Fyzioterapeut může spolupracovat s vámi a s dalšími odborníky a společně vytvořit plán léčby na míru, který vám pomůže vrátit se k tomu, co je pro vás důležité. Plán léčby může zahrnovat:

- navržení **cvičebního programu** přizpůsobeného vašim potřebám
- budování vaší **síly, vytrvalosti, mobility** a úrovně **aktivity**
- pomoci vám najít rovnováhu mezi **odpočinkem a aktivitou**
- pomoci vám se změnou **životního stylu**
- podporu při rozvoji dovedností, jak **zvládat bolest, otoky a ztuhlost**
- pomoci vám **upravovat aktivitu** v práci a doma
- **komplexní vyšetření a pomoc od jiných odborníků**, jako jsou lékaři, psychologové, ergoterapeuti a další



**World
PT Day
2023**
8. ZÁŘÍ



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday