


# Choroba zwyrodnieniowa stawów (CHZS): globalny problem

## CHZS TO GŁÓWNA PRZYCZYNA NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

# 520 MILIONÓW

 LUDZI NA ŚWIECIE ZMAGA SIĘ Z CHOROBA  
ZWYRDNINIOWĄ STAWÓW (CHZS).

  
**60%**  
wszystkich  
przypadków CHZS  
dotyczy stawów  
kolanowych.

W globalnym badaniu 291  
problemów zdrowotnych choroba  
zwyrodnieniowa stawu  
biodrowego i kolanowego  
plasowała się na  
**jedenastym**  
miejscu największych zagrożeń  
niepełnosprawnością.

W 2017 łączna  
liczba lat  
przeżytych w  
niepełnospra-  
wności z  
powodu CHZS wynosiła  
**9,6** miliona



**48%** ↑  
wzrosła liczba osób  
cierpiących z powodu  
CHZS od 1990 do 2019  
roku.

### Czym jest choroba zwyrodnieniowa stawów?

CHZS jest **najczęstszą dysfunkcją stawową**. Może objąć każdy staw ruchomy, najczęściej dotyczy kolana, biodra i dłoni.

Zwyrodnienie stawów jest chorobą. Może się rozpocząć mniejszym lub większym urazem stawu. Na wczesnym etapie choroby staw ma możliwość regeneracji. W miarę pogłębiania się choroby proces regeneracji nie zachodzi już prawidłowo, co skutkuje degeneracją tkanek miękkich okołostawowych. Chrzątka stawowa staje się cieńsza, powierzchnie stawowe ulegają deformacji, pojawiają się wyrośla kostne i stan zapalny.

Pomimo tych zmian, staw nadal może pracować prawidłowo, bez bólu i zesztywnienia.



### CHZS charakteryzuje się:

- bólem
- ograniczeniem ruchomości
- osłabieniem mięśniowym
- uczuciem zesztywnienia stawu
- ograniczeniem codziennej aktywności

### Co wywołuje CHZS?

Bezpośrednia przyczyna CHZS jest wciąż nieznaną. Czynniki zwiększające ryzyko powstawania CHZS:

- nadwaga i otyłość
- wcześniejszy uraz stawowy, operacja w obrębie stawu i/lub przebyte przeciążenia stawowe
- genetyczne (rodzinne występowanie CHZS)

### CHZS może zostać zdiagnozowane klinicznie, gdy dana osoba:

- ma 45 lat i więcej\* oraz
- ma ból stawowy pojawiający się podczas aktywności oraz
- nie ma porannej sztywności, lub poranna sztywność trwa nie dłużej niż do 30 minut

\* CHZS może także zostać zdiagnozowana u osób poniżej 45 roku życia, często po przebyłym urazie stawowym



### Jak fizjoterapia może pomóc przy CHZS?

Ćwiczenia to pierwsza forma leczenia CHZS. Fizjoterapeuta nie tylko pomoże Ci dobrać program ćwiczeń, ale także nauczy, jak radzić sobie z bólem i codziennym funkcjonowaniem w chorobie. Nauczy Cię, jak poprawić ruchomość stawów i chód oraz jak wzmocnić mięśnie.

Dobrze jest także odwiedzić fizjoterapeutę, w przypadku kiedy wskazana jest u Ciebie endoprotezoplastyka. Wizyta powinna się odbyć zarówno przed jak i po operacji. Fizjoterapeuta przygotuje Cię na maksymalne wykorzystanie korzyści płynących z operacji i pomoże szybko powrócić do zdrowia po zabiegu.

