

Osteoartritis: činjenica ili mit?

MIT



Osteoartritis (OA) pogađa samo starije osobe

ČINJENICA

Iako je OA uobičajeniji kako starite, on može i pogađa osobe i u njihovim dvadesetim i tridesetim. Do 50% mladih i mladih odraslih će razviti OA unutar 10–15 godina nakon ozljede zgloba. To znači da oni moraju duže živjeti s OA, što može rezultirati većim onesposobljenjem i smanjenom kvalitetom života. Zbog ovog razloga, mlade osobe s ozljedama zgloba moraju naučiti kako smanjiti njihov povećani rizika od OA.

MIT



Potreban mi je RTG snimak ili MR kako bi dijagnosticirao OA

ČINJENICA

Ne postoji jaka povezanost između simptoma OA (uključujući bol) i strukturalnih promjena zgloba koje se vide na RTG snimku ili snimku MR. U stvari, kod nekih osoba RTG snimak može pokazati puno promjena u zglobu, a oni osjećaju jako malo boli. To znači da oslanjanje samo na informacije iz snimaka može biti beskorisno. RTG snimke, skenovi ili krvni testovi su potrebni samo ako liječnik želi isključiti druge moguće uzroke boli u zglobu.

MIT



Više boli = veća oštećenja

ČINJENICA

Iskustvo boli je kompleksno i NIJE direktno povezano sa strukturalnim promjenama u zglobu. Više boli ne znači više strukturalnih promjena u zglobu.

Vaše iskustvo boli je pod utjecajem vaših emocija, raspoloženja, anksioznosti, stresa, lošeg sna, umora, razine aktivnosti i upale na tom mjestu.

MIT



Bez obzira što činio, moj OA će bivati sve gori

ČINJENICA

Postoje pozitivne, aktivne stvari koje možete napraviti kako bi pomogli s boli zbog OA, kao što su hodanje i vježbe jačanja i ravnoteže. Samo oko trećine osoba ima pogoršanje vremenom, a neki osjete poboljšanje vezano za bol i onesposobljenje. Većina osoba će iskusiti periode kada je njihova bol slabija ili jača, ali se u konačnici ne pogoršava. Vaš fizioterapeut će vas moći voditi kako da ostanete aktivni.

MIT



Vježbanje će dodatno oštetiti moj zglob

ČINJENICA

Suprotno je istina. Vježbanje i pokret su SIGURNI i najbolja odbrana od OA. Oni djeluju kao podmazivač zgloba i pomažu održavanju zglobova zdravima. Mnoge osobe izbjegavaju koristiti svoje bolne zglobove zbog straha od pogoršanja. Ali. Ako ne pokrećemo naše zglobove, oni postaju ukočeniji, a mišići postaju slabiji. Razgovarajte sa svojim fizioterapeutom o pravim vježbama za vas.

MIT



OA je "nosi i deri" ili "kost na kost"

ČINJENICA

OA NIJE uzrokovan "istrošenošću" zgloba vremenom zbog korištenja. OA je bolest koja ima veze s time kako se hrskavica u našim zglobovima oporavlja.

OA nije neizbježan i neće ga svatko razviti kako stari.

Biti tjelesno aktivan, ojačati mišiće oko zgloba i izgubiti na težini, ako je potrebno, su najvažnije stvari koje možete napraviti kako bi se nosili s osteoartritisom.

Fizioterapeut će vam moći dati savjet o najboljem programu vježbi za vas.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8 SEPTEMBER