

Osteoartroza: dejstvo ali mit?

MIT



Osteoartroza (OA) prizadane samo starejše ljudi.

DEJSTVO

Čeprav je pojav OA s starostjo pogostejši, lahko prizadane tudi ljudi v njihovih dvajsetih in tridesetih letih.

Do 50 % otrok in mladostnikov bo razvilo OA v 10-15 letih po poškodbi sklepa. To pomeni, da morajo z OA živeti dlje, kar lahko povzroči večjo zmanjšano zmožnost in poslabša njihovo kakovost življenja. Zato je treba mlade posameznike s poškodbo sklepa naučiti, kako zmanjšati povečano tveganje za OA.

MIT



Za diagnozo OA potrebujem rentgen ali MRI.

DEJSTVO

NI močne povezave med simptomi OA (vključno z bolečino) in strukturnimi spremembami sklepov, vidnimi na rentgenskih ali MRI slikah. Pravzaprav lahko rentgenski posnetki nekaterih ljudi pokažejo veliko sprememb v sklepih, vendar ne občutijo skoraj nobene bolečine. To pomeni, da je zanašanje samo na informacije slikovne diagnostike lahko nekoristno. Rentgen, MRI slikanje ali krvne preiskave so potrebni le, če želi zdravnik izključiti druge vzroke za bolečine v sklepih.

MIT



Več bolečine = več škode

DEJSTVO

Doživljanje bolečine je kompleksno in NI neposredno povezano s strukturnimi spremembami v vašem sklepu. Večja bolečina ne pomeni več strukturnih sprememb v sklepu.

Na vašo izkušnjo bolečine vplivajo vaša čustva, razpoloženje, tesnoba, stres, slab spanec, utrujenost, stopnja vaše dejavnosti in vnetje na bolečem področju telesa.

MIT



Ne glede na to, kako postopam, se bo stanje OA samo še slabšalo.

DEJSTVO

Obstajajo pozitivne, aktivne metode, ki se jih lahko poslužujete kot pomoč pri bolečinah, povezanih z OA, kot so hoja in vaje za krepitev in ravnotežje.

Le približno tretjini ljudi se stanje sčasoma poslabša, nekateri pa opazijo celo izboljšanje bolečine in stopnje zmanjšane zmožnosti. Večina ljudi bo imela obdobja, ko bo njihova bolečina manjša ali hujša, vendar se na splošno ne bo poslabšala. Vaš fizioterapevt vas bo lahko vodil, kako ostati aktiven/a.

MIT



Vadba bo dodatno poškodovala moj sklep.

DEJSTVO

Drži prav nasprotno. Vadba in gibanje sta VARNA in najboljša obramba pred OA. Delujeta kot mazivo za sklepe in pomagata ohranjati sklepe zdrave.

Mnogi ljudje se izogibajo dejavnostim, ko imajo bolečine v sklepih, zaradi strahu, da bi stanje poslabšali. A če sklepov ne premikamo, ti postanejo bolj togi in mišice postanejo šibkejše.

Pogovorite se s svojim fizioterapevtom o ustreznih vajah za vas.

MIT



OA je "obraba" ali "kost na kost"

DEJSTVO

OA NI posledica "obrabe" sklepa skozi čas zaradi uporabe. OA je bolezen, ki vpliva na to, kako se hrustanec v naših sklepih obnavlja.

OA ni neizogiben in s staranjem se ne bo razvil pri vseh.

Biti telesno dejaven, krepiti mišice okoli sklepa in zmanjšati telesno maso, če je potrebno, so najpomembnejši ukrepi, ki jih lahko naredite za obvladovanje osteoartroze.

Fizioterapevt vam bo lahko svetoval pri sestavi najbolj ustreznega programa vadbe.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8 SEPTEMBER