

# ЩО ТАКЕ АРТРИТ?

**Артрит визначається як гостре або хронічне запалення суглобів.** Симптоми можуть включати біль, набряк, скутість і почервоніння, що може сприяти зниженню функцій та рухливості. Артрит – це не один вид захворювання; існує багато різних видів артриту.

**Він може уражити людей з різною фізичною підготовкою та різного віку,** включаючи дітей, підлітків і спортсменів. Деякі види артриту частіше зустрічаються у літніх людей.

Який би конкретний вид артриту у вас не був, **залишайтеся фізично активним та вибирайте здоровий спосіб життя,** це допоможе вам залишатися рухливим та мати можливість брати участь у заходах, які мають для вас значення.

Артрит може ускладнювати життя, зменшуючи рухливість та робити складною повсякденну діяльність. Він може впливати на здатність людей працювати та брати участь у громадських заходах і дозвіллі. Артрит зазвичай асоціюється з депресією або тривогою.

**Симптоми артриту можуть змінюватися від тижня до тижня і навіть з дня на день. Однак за допомогою правильного лікування та підходу ви можете впоратися зі своїми симптомами та жити добре.**



## Види артриту

Існує багато різних видів артриту. Деякі з найпоширеніших включають:



остеоартрит



подагричний артрит (подагра)



ревматоїдний артрит



ювенільний ідіопатичний артрит (ЮІА)



спондилоартрит (включаючи аксіальний (осьовий) спондилоартрит і псоріатичний артрит)

## Симптоми артриту

**Артрит впливає на людей по-різному, і кожен стан має певні симптоми. Однак є деякі загальні симптоми ураження суглобів:**

- біль суглобів
- скутість (особливо зранку)
- запалення (набряк)
- тепла або червона шкіра над ураженим суглобом
- слабкість і втрата м'язової маси



Деякі види артриту можуть мати симптоми, не пов'язані безпосередньо з вашими суглобами:

- поширений біль
- надмірна втома
- лущення та свербіж шкіри (псоріаз)
- зміни у нігтях на руках або ногах
- висипка
- гарячка
- втрата ваги
- симптоми, які впливають на інші системи організму, включаючи очі, серце, легені та нерви



## Як фізична терапія може допомогти?

Коли у вас артрит, важливо залишатися активним і продовжувати рухатися. Фізичні терапевти є частиною мультидисциплінарної команди, яка може допомогти вам впоратись з артритом. Фізичні терапевти зможуть оцінити ваш стан і можливості та підкажуть, як залишатися активними і допоможуть впоратися з вашими симптомами. Фізичний терапевт може працювати з вами та іншими фахівцями галузі охорони здоров'я, щоб спільно розробити прицільний план терапії, який допоможе вам повернутися до того, що для вас важливо.

Стратегії можуть включати:

- розробку **програми вправ** відповідно до ваших потреб
- збільшення **сили м'язів, витривалості, рухливості** та рівня **діяльності**
- допомогти знайти баланс між **відпочинком та діяльністю**
- допомогти вам визначити корисні **варіанти стилю життя**
- підтримати вас у розвитку **навичок боротьби з болем, набряком та скутістю**
- допомогти у **зміні діяльності** на роботі та вдома
- **усебічно оцінити вас і допомогти вам отримати допомогу від інших професіоналів**, таких як медичні фахівці, психологи, ерготерапевти та інших



**World  
PT Day  
2023  
8 ВЕРЕСНЯ**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)