

ARTRITIS REUMATOIDE

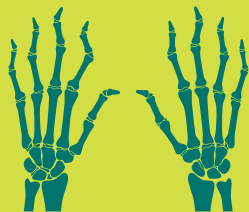
L'**artritis reumatoide** (AR) és un tipus d'**artritis inflamatòria** i una de les **més comunes**. És una **patologia autoimmuna** que afecta, amb major freqüència, les articulacions de mans, canells, espatlles, colzes, genolls, turmells i peus.

Pot afectar adults de qualsevol edat, però és més freqüent en persones d'entre 40 i 60 anys. És més habitual en dones que en homes.

Síntomes de l'AR

Hi ha una sèrie de símptomes que poden suggerir la presència d'AR i que varien d'una persona a l'altra. Els més comuns són:

- **articulacions inflades i doloroses** durant més de 6 setmanes
- **inflor i rigidesa a les articulacions** al matí (que dura més de 30 minuts)
- **cansament** intens (fatiga)
- **sensació general de malestar** i possible pèrdua de pes
- pèrdua de **resistència**
- pèrdua de massa **muscular**
- **menor capacitat** per realitzar activitats quotidianes, per exemple, a la feina, a casa o durant l'oci
- **bonys a la pell** (nòduls), **sequedat** o envermelliment dels ulls



Malaltia cardiovascular i AR

Les persones amb AR i altres trastorns articulars inflamatoris tenen un **major risc de patir malalties cardiovasculars** (MCV).

Les persones amb AR tenen entre 1,5 i 2 vegades més risc de malaltia coronària i el doble de risc de desenvolupar insuficiència cardíaca que la població general.



L'**elecció d'un estil de vida saludable, inclosa l'activitat física regular, és important en el tractament de l'AR per reduir el risc de MCV.**



Activitat física i exercici

La inactivitat física i el sedentarisme són més freqüents en les persones amb AR. Menys del 14 % de les persones amb AR realitzen activitat física als nivells recomanables, tot i que l'activitat física millora la salut i és recomanable per a les persones amb AR.

L'activitat física i l'exercici poden ajudar en:

- la **forma física** – enforteix el cor i els pulmons
- la **força i resistència** muscular
- la **flexibilitat** i amplitud de moviment articular
- l'**equilibri**
- el **dolor i la fatiga**
- la **depressió**
- prevenir la pèrdua de **densitat òssia**



Tipus d'exercici

L'activitat física i l'exercici són importants per mantenir les articulacions tan mòbils com sigui possible i enfortir els músculs. També pot reduir el risc de desenvolupar altres malalties com MCV, hipertensió, osteoporosi i diabetis.

Existeixen diferents tipus d'exercicis adequats per a les persones amb AR. Hauries d'intentar fer una combinació dels següents:

- exercicis de **mobilitat**
- exercicis d'**enfortiment muscular**
- exercicis **aeròbics** (exercicis que et fan respirar amb més dificultat)
- exercicis d'**equilibri**

Tot i que al principi només puguis dedicar-hi 10 minuts, és important començar. Intenta reduir la inactivitat física i el temps que passes assegut/da i, poc a poc, augmenta el temps que estàs actiu/va.

El teu o la teva fisioterapeuta et pot orientar fent un programa d'exercicis adequat per a tu.

Brots

Els símptomes de l'AR poden variar d'un dia a l'altre.

Poden passar de sentir les articulacions bastant bé un dia, a sentir-les extremadament adormides al dia següent, sovint acompanyades d'una important sensació de fatiga. A una escalada aguda dels símptomes es denomina 'brot'.

La por a provocar un brot, o si estàs experimentant un brot, pot descoratjar per fer activitat física i l'exercici. Un/a fisioterapeuta et donarà diferents exercicis que podràs adaptar en funció dels símptomes que estàs experimentant.

L'exercici és una estratègia clau per reduir la discapacitat i millorar la salut general de les persones amb AR. Un/a fisioterapeuta podrà avaluar la teva malaltia, orientar-te sobre com controlar els teus símptomes i sobre els exercicis més adequats per a tu, i com començar a augmentar la teva activitat física de forma segura.



**World
PT Day
2023**

8 DE SETEMBRE



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday