

РЕВМАТОЇДНИЙ АРТРИТ

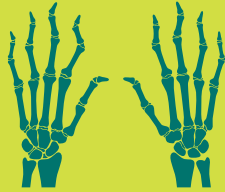
Ревматоїдний артрит (РА) є одним із найпоширеніших видів **артриту**. Це **аутоімунне захворювання**, яке найчастіше уражає суглоби кисті, зап'ястя, плеча, ліктя, коліна, кісточок та стопи.

Він може проявлятися у дорослих будь-якого віку, але найчастіше починається у людей віком від 40 до 60 років. Частіше його прояви трапляються у жінок, ніж у чоловіків.

Симптоми РА

Є ряд симптомів, які можуть свідчити про РА, вони відрізняються від випадку до випадку. До найпоширеніших відносять:

- **набряк та біль у суглобах** більше 6 тижнів
- **набряк і скутість** суглобів зранку (тривалістю більше 30 хвилин)
- надмірна **втома**
- загальне **погане самопочуття** і можлива втрата ваги
- зниження **рівня витривалості**
- втрата м'язової **маси**
- **зниження здатності виконувати** повсякденну діяльність, наприклад, на роботі, вдома та на відпочинку
- **шкірні утворення** (вузлики), **сухість очей** або їх почервоніння



Серцево-судинні хвороби та РА

Люди з РА та іншими запальними захворюваннями суглобів мають **підвищений ризик серцево-судинних захворювань (ССЗ)**.

Люди з РА мають у 1,5-2 рази більший ризик появи ішемічної хвороби серця та вдвічі більший ризик розвитку серцевої недостатності порівняно із загальною популяцією.



Вибір здорового способу життя, включаючи регулярну фізичну діяльність, є важливим у лікуванні РА для зниження ризику серцево-судинних захворювань.



Фізична діяльність та вправи

Відсутність фізичної діяльності та малорухливий спосіб життя частіше зустрічаються у людей з РА. Менше ніж 14% людей з РА притримуються рекомендованих рівнів фізичної діяльності. Однак фізична діяльність покращує стан здоров'я та рекомендована людям з РА.

Фізична діяльність та вправи можуть допомогти:

- фізичною підготовкою – зміцнити серце і легені
- збільшити силу та витривалість м'язів
- збільшити гнучкість та амплітуду рухів суглобів
- покращити рівновагу
- зменшити біль та втому
- подолати депресію
- запобігти втраті щільності кісткової тканини



Види вправ

Фізична діяльність та вправи, є важливими для підтримання максимальної рухливості суглобів і сили м'язів. Вони також можуть знизити ризик розвитку інших захворювань, таких як ССЗ, високий кров'яний тиск, остеопороз та діабет.

Існують різні види вправ, які можна робити людям з РА. Ви повинні прагнути зробити комбінацію з наступного:

- вправи на покращення **рухливості**
- **аеробні** вправи (вправи, які змушують дихати важче)
- вправи на **збільшення сили** м'язів
- вправи на **рівновагу**

Важливо почати з будь чого, навіть якщо ви спочатку можете витратити лише 10 хвилин за раз. Прагніть зменшити свою фізичну бездіяльність та час, проведений сидячи і повільно збільшуйте кількість часу, протягом якого ви активні.

Ваш фізичний терапевт може допомогти відкоригувати вашу програму активності, так як підходить саме вам.

Загострення

Симптоми РА можуть змінюватися щодня. Вони можуть змінюватися від стану, що ваші суглоби почуваються досить добре одного дня, до відчуття нестерпного болю наступного дня, що часто супроводжується значним відчуттям втоми. Відчуття гострої ескалації симптомів називається загостренням.

Страх спричинення загострення, або якщо ви вже відчуваєте загострення, може перешкодити фізичній діяльності та вправам. Фізичний терапевт підбере вам різні вправи, які ви зможете адаптувати залежно від симптомів, які ви відчуваєте.

Вправи є ключовою стратегією терапії для зменшення рівня обмеження функціонування та покращення загального стану здоров'я людей з РА. Фізичний терапевт зможе оцінити ваш стан, підкаже, як впоратися зі своїми симптомами, підкаже вправи, які вам підходять, і як почати безпечно збільшувати рівень своєї фізичної діяльності.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023
8 ВЕРЕСНЯ**