

NIVELREUMA

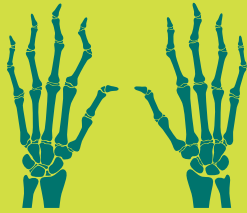
Nivelreuma on yksi yleisimpiä tulehduksellisia nivelsairauksia. Se on **autoimmuunisairaus**, joka useimmiten vaikuttaa käsien, ranteiden, olka- ja kyynärpäiden, polvien ja nilkkojen niveliin.

Sitä esiintyy kaikenikäisillä aikuisilla, mutta useimmiten se alkaa 40-60 vuoden iässä. Se on yleisempi naisilla kuin miehillä.

Nivelreuman oireet

Nivelreumaan liittyy useita oireita ja ne vaihtelevat yksilöllisesti. Yleisimpiä ovat:

- **turvotus ja kipu nivelissä** yli 6 viikon ajan
- **turvotus ja jäykkyys** nivelissä aamuisin (kesto yli 30 minuuttia)
- voimakas **väsytys** (uupumus)
- yleinen **huonovointisuus** ja mahdollinen painonmenetyks
- **kestävyyden** heikkeneminen
- **lihassmassan** väheneminen
- **toimintakyvyn heikkeneminen** päivittäisissä toimissa, mm. työssä, kotona ja vapaa-ajalla
- **kyhmyt iholla** (nystyrät), **silmien kuivuminen** tai punaisuus



Sydän- ja verisuonisairaudet ja nivelreuma

Nivelreumaa ja muita tulehduksellisia nivelsairauksia sairastavilla on **kasvanut riski sydän- ja verisuonitaudeille**.

Nivelreumaa sairastavilla on 1,5-2 -kertainen riski sepelvaltimotaudille ja kaksinkertainen riski sydämen vajaatoiminnan kehittymiselle verrattuna muuhun väestöön.



Nivelreumaa sairastavilla terveelliset elämäntavat, kuten säännöllinen fyysinen aktiivisuus, ovat tärkeitä sydän- ja verisuonisairauksien riskien hallitsemisessa.



Fyysinen aktiivisuus ja liikunta

Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja runsas istuminen ovat yleisiä nivelreumaa sairastavilla. Alle 14 % nivelreumaa sairastavista täyttää suositusten mukaisen fyysisen aktiivisuuden tason. Fyysinen aktiivisuus saa aikaan terveyshyötyä ja sitä suositellaan nivelreumaa sairastaville.

Fyysinen aktiivisuus ja liikunta vaikuttavat myönteisesti

- fyysiseen **kuntoon** - vahvistaa sydäntä ja keuhkoja
- **lihasvoimaan** ja **-kestävyyteen**
- **notkeuteen** ja nivelliikkuvuuteen
- **tasapainoon**
- **kipuun** ja **väsämykseen**
- **masennukseen**
- **luiden haurastumisen ehkäisyyn**



Harjoittelu

Fyysinen aktiivisuus ja liikunta ovat tärkeitä, jotta nivelet pysyvät mahdollisimman liikkuvana ja lihakset vahvistuvat. Ne myös vähentävät riskiä muihin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitautit, korkea verenpaine, osteoporoosi ja diabetes.

Nivelreumaa sairastaville on paljon sopivia harjoitusmuotoja. Erilaisia harjoituksia kannattaa yhdistellä seuraavista:

- **liikkuvuus**harjoitukset
- **lihasvoimaa vahvistavat** harjoitukset
- **aerobiset** harjoitukset (hengästyttävät harjoitukset)
- **tasapaino**harjoitukset

Vaikka aluksi harjoittelu onnistuisi vain 10 minuuttia kerrallaan, on tärkeää aloittaa jostakin pyrkien vähentämään liikkumattomuutta ja istumiseen käytettyä aikaa ja lisäämään vähitellen aktiivisuutta.

Fysioterapeutti voi ohjata yksilöllisen harjoitusohjelman.

Oireiden pahenemisvaihe

Nivelreuman oireet voivat vaihdella nopeastikin. Yhtenä päivänä nivelet tuntuvat kivuttomilta ja seuraavana päivänä erittäin kivuliailta. Kivuliaampaan vaiheeseen liittyy usein myös uupumuksen tunne.

Pelko oireiden pahenemisvaiheen aiheuttamisesta tai pahenemisvaihe itsessään voivat vähentää fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa. Fysioterapeutti ohjaa erilaisia harjoituksia, joita voi sopeuttaa harjoitusohjelmaan oirekuvan mukaan.

Liikunta on keskeinen hallintakeino sairauden vaikutusten vähentämiseksi ja yleisen terveydentilan parantamiseksi nivelreumapotilailla. Fysioterapeutti osaa arvioida tilanteen, opastaa oireiden hallinnassa, sopivissa harjoituksissa sekä aloittamaan fyysisen aktiivisuuden lisäämisen turvallisesti.



**World
PT Day
2023**

8. SYYSKUUTA



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday