

Choroba zwyrodnieniowa stawów: fakt czy mit?

MIT



Choroba zwyrodnieniowa stawów (CHZS) dotyczy tylko osób starszych

FAKT

Chociaż częstość występowania CHZS wzrasta wraz z wiekiem, to może dotyczyć również dwudziesto i trzydziestolatków. Do 50% młodzieży i młodych dorosłych rozwinię CHZS w ciągu 10-15 lat od urazu stawu. Oznacza to, że muszą oni dłużej żyć z CHZS, co może skutkować większą niepełnosprawnością i pogorszeniem jakości życia. Z tego powodu młodzi ludzie, którzy doznali urazu stawu, powinni być instruowani, jak zmniejszać ryzyko wystąpienia CHZS.

MIT



Potrzebuję prześwietlenia lub rezonansu magnetycznego, aby zdiagnozować CHZS

FAKT

NIE ma wyraźnego związku między objawami CHZS (w tym bólem) a zmianami strukturalnymi stawów widocznymi na zdjęciach rentgenowskich lub skanach MRI. W rzeczywistości prześwietlenia u niektórych osób mogą wykazywać wiele zmian w stawach, ale osoby te odczuwają bardzo niewielki ból. Oznacza to, że opieranie się wyłącznie na informacjach ze zdjęć może być nieprzydatne. Zdjęcia rentgenowskie, rezonans lub badania krwi są wymagane tylko wtedy, gdy lekarz musi wykluczyć inne przyczyny bólu stawów.

MIT



Silniejszy ból = większe uszkodzenie

FAKT

Odczuwanie bólu jest złożonym procesem i NIE jest bezpośrednio związane ze zmianami strukturalnymi w stawie. Większy ból nie oznacza wcale większych zmian strukturalnych w stawie.

Na odczuwanie bólu mają wpływ emocje, nastrój, niepokój, stres, zły sen, zmęczenie, poziom aktywności i stan zapalny w danym miejscu.

MIT



Bez względu na to, co zrobię, moja choroba zwyrodnieniowa będzie się tylko pogarszać

FAKT

Istnieją pozytywne, aktywne działania, które możesz podjąć, aby złagodzić ból związany z CHZS, takie jak chodzenie oraz ćwiczenia wzmacniające i równoważne. Stan tylko około jednej trzeciej osób z czasem się pogarsza. Niektórzy natomiast dostrzegają poprawę w zakresie złagodzenia bólu i zmniejszenia niepełnosprawności. Większość ludzi doświadcza okresów, kiedy ból jest łagodniejszy lub silniejszy, ale ich ogólny stan się nie pogarsza. Twój fizjoterapeuta poinstruuje Cię, jak pozostać aktywnym.

MIT



Ćwiczenia będą dalej uszkadzały mój staw

FAKT

Jest dokładnie na odwrót. Ćwiczenia i ruch są BEZPIECZNE i są najlepszą obroną przed CHZS. Działają na stawy jak smar i pomagają zachować stawy w dobrej kondycji. Wiele osób unika ruchu bolesnych stawów z obawy przed pogorszeniem się ich stanu. Ale jeśli nie będziemy ruszać stawami, to zaczną one sztywnieć, a mięśnie staną się słabsze.

Porozmawiaj z fizjoterapeutą o ćwiczeniach odpowiednich dla Ciebie.

MIT



CHZS to „zużycie” lub „tarcie kości o kość”

FAKT

Choroba zwyrodnieniowa stawów NIE jest spowodowana „zużyciem” stawu w związku z jego użytkowaniem. CHZS to choroba, która zaburza samoregenerację chrząstki w naszych stawach.

CHZS nie jest nieunikniona i nie każdy rozwinię ją z wiekiem.

Aktywność fizyczna, wzmacnianie mięśni wokół stawu i redukcja masy ciała, jeśli zajdzie taka potrzeba, to najważniejsze co możesz zrobić, aby poradzić sobie z chorobą zwyrodnieniową stawów.

Fizjoterapeuta doradzi Ci, jaki program ćwiczeń będzie dla Ciebie najlepszy.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8 WRZEŚNIA