

Prevenција osteoartritisa

OSTEOARTRITIS JE NAJČEŠĆA VRSTA ARTRITISA

Prevenција i rani tretman su ključni za zaustavljanje rastućeg tereta osteoartritisa (OA)

U nadolazećim dekadama, svijet se suočava s pretjeranim **povećanjem zahtjeva** za operacijama zamjene koljena, uz to da neke države bilježe **900% povećanje**.



Za neke osobe, OA se pogoršava vremenom, zbog čega je važno dobiti pomoć za simptome kada se prvi put pojave.

Čak i ako već imate OA, postoje koraci koje možete poduzeti odmah kako bi spriječili njegovu pogoršanje i kako bi poboljšali kvalitetu života i dobrostanja.



Redovito vježbanje smanjuje vaš rizik od OA, frakture kuka, rizik od padova kod starijih osoba i može spriječiti ili odgoditi operaciju.



Faktori rizika kod osteoartritisa

- **Ranije ozljede zgloba:** u bilo kojoj dobi (uključujući i kao dijete ili mlada odrasla osoba)
- **Prekomjerna težina/pretilost:** stavlja teret na zglobove (naročito na zglobove koji prenose težinu kao što su kuk i koljeno), i povećava upalu zgloba
- **Dob:** vaš rizik od OA se povećava kako starite
- **Biti žena:** OA je uobičajeniji kod žena nego kod muškaraca

- **Obiteljska povjest:** OA može postojati u obiteljima, iako istraživanja nisu dokazala postojanje niti jednog odgovornog gena

Faktori rizika koje je najlakše modificirati su ozljeda zgloba i pretilost



Ozljeda zgloba

Nakon ozljede zgloba, rehabilitacija koja uključuje terapiju vježbama ili edukaciju pacijenta bi trebala biti prva linija tretmana, bez obzira da li je potrebna operacija ili ne.

Važno je vratiti se preporučenim razinama tjelesne aktivnosti i održati mišiće oko zgloba jakim nakon ozljede. Ako imate poteškoće pri povećanju svojih tjelesnih aktivnosti ili drugih tjelesnih zadataka povezanih s vašim poslom ili rekreacijom, razgovarajte s fizioterapeutom o specifičnim vježbama kako bi vam ove stvari bile lakše.



Gubitak težine

Imati prekomjernu težinu ili pretilost povećava vaš rizik za razvoj OA tako što stavlja dodatni napor na vaše zglobove i povećava upalu u vašim zglobovima. Ako je prikladno, gubitak težine može pomoći u smanjenju rizika za osobu od razvoja OA i može poboljšati simptome kod osoba koje već imaju OA:

5kg
ili 5%



Gubitak
težine

=

90%

Smanjuje
šansu za
problem s
koljenom nako
6 godina



Prevenција ozljeda zgloba

Razgovarajte s fizioterapeutom o izradi individualiziranog programa treninga, ovo može smanjiti rizik od ozljeda koljena za do 50% i može pomoći u prevenciji OA.

Ako se već puno bavite sportom, kontaktirajte fizioterapeuta za savjet o tome kako da spriječite ozljedu i uvrstite odogovarajući trening snaženja specifičan za sport.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER