

# Osteoartrīts: fakts vai mīts?

MĪTS



**Osteoartrīts (OA) skar tikai gados vecākus cilvēkus**

**FAKTS**

Lai gan OA ir biežāk sastopams novecojot, tas var skart cilvēkus arī divdesmit un trīsdesmit gadu vecumā. Vairāk nekā 50% jauniešu un gados jaunu pieaugušo OA attīstīsies 10 – 15 gadu laikā pēc locītavas traumas. Tas nozīmē, ka šiem cilvēkiem nāksies dzīvot ar OA ilgāk, kas var izraisīt lielāku nespēju un samazināt dzīves kvalitāti. Šī iemesla dēļ jauniem cilvēkiem ar locītavu traumām nepieciešams apgūt, kā mazināt paaugstināto OA attīstīšanās risku.

MĪTS



**Lai diagnosticētu OA, nepieciešams rentgena vai magnētiskās rezonanses izmeklējums**

**FAKTS**

Nav ciešas saistības starp OA simptomiem (tai skaitā sāpēm) un strukturālām izmaiņām locītavā, kas redzamas rentgena vai magnētiskās rezonanses izmeklējumos. Reizēm rentgena izmeklējumos var tikt novērotas nozīmīgas izmaiņas locītavā, bet sāpes var būt nelielas. Tas nozīmē, ka nav ieteicams balstīties tikai uz informāciju, kas iegūta no izmeklējumiem. Radioloģiskos izmeklējumus vai asins analīzes ir nepieciešams veikt tikai tad, ja ārsts vēlas izslēgt citus locītavu sāpju iemeslus.

MĪTS



**Lielākas sāpes = lielāks bojājums**

**FAKTS**

Sāpju pieredze ir sarežģīta un NAV tiešā mērā saistīta ar strukturālām izmaiņām locītavā. Lielākas sāpes nenozīmē lielākas strukturālas izmaiņas locītavā.

Sāpju pieredzi ietekmē emocijas, garastāvoklis, trauksme, stress, slikts miegs, nogurums, aktivitātes līmenis un lokāls iekaisums.

MĪTS



**Lai ko es darītu, OA turpinās pasliktināties**

**FAKTS**

Ir vairākas fiziskās aktivitātes, kuras ir iespējams veikt, lai mazinātu OA izraisītas sāpes, kā, piemēram, staigāšana, muskuļu spēka un līdzsvara vingrojumi. Tikai aptuveni trešdaļai no saslīmušajiem laika gaitā notiek pasliktināšanās, un dažos gadījumos pieaug sāpes un nespēja. Lielākā daļa cilvēku ar OA piedzīvo periodus, kad sāpes kļūst stiprākas vai vājākas, bet tās nepasliktinās kopumā. Fizioterapeits varēs sniegt norādījumus par to, kā saglabāt fizisko aktivitāti.

MĪTS



**Fiziski vingrinājumi vēl vairāk bojās manu locītavu**

**FAKTS**

Tieši pretēji. Vingrinājumi un kustības ir DROŠAS un ir vislabākais līdzeklis pret OA. Tie nodrošina locītavu "ieeļļošanu" un palīdz saglabāt locītavas veselības. Daudzi cilvēki izvairās no sāpīgo locītavu kustināšanas, jo baidās, ka tādējādi pasliktināsies to stāvoklis. Nekustinot locītavas, tās kļūst vēl stīvākas un muskuļi – vājāki. Konsultējies ar savu fizioterapeitu par piemērotiem vingrinājumiem.

MĪTS



**OA ir "nodilums" vai "kauls uz kaula"**

**FAKTS**

Osteoartrītu neizraisa locītavas "izdilšana" pie kustībām laika gaitā lietošanas dēļ. OA ir slimība, kas traucē skrimslim atjaunoties. OA nav neizbēgams un ne visiem novecojot tas attīstīsies.

**Būt fiziski aktīvam, stiprināt muskuļus ap locītavu un, ja nepieciešams, samazināt ķermeņa masu ir vissvarīgākās darbības, kuras veikt, lai ierobežotu osteoartrīta attīstību.**

**Fizioterapeits sniegs padomu par Tev piemērotāko vingrinājumu programmu.**



**World  
Physiotherapy**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



**World  
PT Day  
2022**

**8 SEPTEMBER**