

Остеоартрит: правда или миф?

МИФ



Остеоартрит (ОА) поражает только пожилых людей

ФАКТ

Хотя ОА чаще встречается с возрастом, он может поражать людей и более младшего возраста, начиная с 20 лет. До 50% молодых людей заболевают ОА в течение 10-15 лет после травмы сустава. Это означает, что им придется жить с ОА дольше, что может привести к большей инвалидизации и снижению качества жизни. По этой причине молодых людей с травмами суставов необходимо обучить тому, как снизить повышенный риск ОА.

МИФ



Мне нужен рентген или МРТ для диагностики ОА

ФАКТ

НЕ существует сильной связи между симптомами ОА (включая боль) и структурными изменениями в суставах, наблюдаемыми на рентгенограммах или МРТ. В реальности рентген некоторых людей может показать большие изменения в суставах, но они испытывают очень незначительную боль. Это означает, что полагаться только на информацию, полученную при сканировании, может быть бесполезно. Рентген, сканирование или анализы крови требуются только в том случае, если врачу необходимо исключить другие причины вашей боли в суставах.

МИФ



Больше боли = больше повреждения

ФАКТ

Ощущение боли – это сложное явление и НЕ обязательно напрямую связано со структурными изменениями в вашем суставе. Более сильная боль не означает большее количество структурных изменений в суставе. На ощущение боли влияют ваши эмоции, настроение, тревога, стресс, плохой сон, усталость, уровень активности и воспаление в этом месте.

МИФ



Что бы я ни делал, мой ОА будет только ухудшаться

ФАКТ

Есть позитивные, активные действия, которые вы можете предпринять, чтобы облегчить боль, связанную с ОА, например ходьба, силовые упражнения и упражнения на равновесие. Только примерно треть людей со временем испытывает ухудшение, а у некоторых наблюдается улучшение боли и статуса дееспособности. У большинства людей бывают периоды, когда их боль становится лучше или хуже, но в целом она стабильна. Ваш физический терапевт подскажет, как правильно поддержать активность.

МИФ



Упражнения принесут еще больше повреждений в суставе

ФАКТ

Верно обратное. Упражнения и движение БЕЗОПАСНЫ и являются лучшей защитой от ОА. Они действуют как смазка для суставов и помогают сохранить суставы здоровыми. Многие люди избегают использования своих болезненных суставов, опасаясь усугубить ситуацию. Но когда мы не совершаем движения в суставах, они становятся более жесткими, а мышцы слабеют.

Поговорите со своим физическим терапевтом о правильных упражнениях для вас.

МИФ



ОА – это «износ» или «кость на кости»

ФАКТ

ОА НЕ вызывается «износом» сустава с течением времени в связи с его использованием. ОА – это заболевание, которое препятствует естественному самовосстановлению хрящей в наших суставах.

ОА не является неизбежным, он развивается с возрастом не у всех.

Быть физически активным, укреплять мышцы вокруг сустава и снижать вес, если вам нужно, – это самое важное, что вы можете сделать, чтобы справиться с остеоартритом.

Физический терапевт сможет посоветовать оптимальную программу упражнений для вас.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8 СЕНТЯБРЯ