

Slitgigt: Vandamál um allan heim

SLITGIGT ER LEIÐANDI ÁSTÆÐA FÖTLUNAR

520 MILLJÓNIR

 MANNA UM ALLAN HEIM HAFA SLITGIGT

60%

allra slitgigtartilfella er slitgigt í hné

Í alþjóðlegri rannsókn á 291 sjúkdómum var slitgigt í

11.

 sæti yfir sjúkdóma sem leiða til fötlunar

9.6

 miljón ár voru lifuð með færniskerðingu vegna slitgigtar um allan heim árið 2017

48%



aukning á fjölda fólks sem þjáist af slitgigt um allan heim á tímabilinu 1990 til 2019

Hvað er slitgigt?

Slitgigt er **algengasti sjúkdómurinn sem leggst á liði**. Hún getur laggst á hvaða hreyfanlega lið sem er, oftast hné, mjaðmir og hendur.

Slitgigt er sjúkdómur. Hún gæti byrjað með smávægilegum áverka á lið. Snemma í sjúkdómsferlinu hefur líkaminn tók á að gera við skemmdirnar. Eftir því sem sjúkdómurinn ágerist getur endurnýjunarferli líkamans ekki haldið í við skemmdirnar og vefir liðanna byrja að brotna niður t.d. með þynningu á liðbrjóski, myndun beinnabba, afmyndun á beini og bólgu í lið.

Þrátt fyrir þessar breytingar getur liðurinn enn starfað eðlilega án verkja eða stífni.



Einkenni slitgigtar eru:



- Verkur
- Færniskerðing
- Kraftminnun
- Stífni í lið
- Minnkuð heilsutengd lífsgæði

Hvað veldur slitgigt?

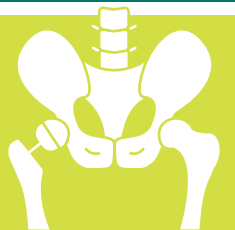
Nákvæmar orsakir slitgigtar eru enn óþekktar. Þættir sem auka líkurnar á slitgigt eru meðal annars:

- að vera í ofþyngd eða með offitu
- fyrri saga um áverka á lið, aðgerð á lið eða saga um ofnotkun liðarins.
- erfðir (fjölskyldusaga um slitgigt)

Slitgigt er hægt að greina útfrá einkennum án rannsókna ef einstaklingurinn:

- er eldri en 45 ára
- Fær verki í lið með aukinni hreyfinu
- Er ekki með morgunstirðleika, eða er með morgunstirðleika sem endist í minna en 30 mínútur.

* Einnig er hægt að greina manneskju yngri en 45 ára með slitgigt, það gerist oft eftir áverka á lið



Hvernig geta sjúkrapjálfarar hjálpað einstakling með slitgigt?

Æfingameðferð er fyrstaval meðferð við slitgigt. Auk þess að aðstoða þig við að velja þá þjálfun sem hentar þér best gefa sjúkrapjálfarar ráð og fræða um leiðir til verkjastillingar og til að meðhöndla slitgigt. Þeir geta kennt þér hvernig þú getur aukið hreyfingu í liðunum, bætt göngulagið þitt og kennt þér að styrkja vöðva.

Ef þú þarft á liðskiptum að halda er líklegt að þú hittir sjúkrapjálfa fyrir og eftir aðgerðina. Sjúkrapjálfi hjálpar þér að undirbúa þig undir aðgerðina þannig að þú fái sem mest út úr henni, og hjálpar þér að ná góðum bata eftir aðgerðina.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER