

ŠTO JE ARTRITIS?

Artritis se definira kao akutna ili kronična upala zglobova.

Simptomi uključuju bol, otečenost, ukočenost i crvenilo koji mogu doprinijeti smanjenoj funkciji i pokretljivosti zglobova. Artritis nije isključivo jedno stanje, postoji više različitih oblika.

Može pogoditi ljude svih dobi i fizičke spremnosti – uključujući djecu, tinejdžere i sportaše. Neki oblici artritisa češći su kod starijih osoba.

Koji god specifični oblik artritisa imali, **održavanje tjelesne aktivnosti i odabir zdravog stila života** pomoći će vam da ostanete aktivni i sposobni sudjelovati u svim aktivnostima koje su od važnosti za vaš privatni i profesionalni život.

Artritis može značajno narušiti kvalitetu života smanjenjem pokretljivosti i otežavanjem obavljanja svakodnevnih aktivnosti. Može utjecati na radnu sposobnost ljudi i sudjelovanje u društvenim i slobodnim aktivnostima. Artritis je obično povezan s depresijom ili anksioznošću.

Simptomi artritisa mogu varirati od tjedna do tjedna, pa čak i od dana do dana. Međutim, s pravovremenim liječenjem i pristupom možete kontrolirati svoje simptome i živjeti dobro.



Tipovi artritisa

Postoji velik broj različitih tipova artritisa.

Neki od najčešćih su:



osteoartritis



giht



reumatoidni artritis



juvenilni idiopatski artritis



spondiloartritis (uključujući aksijalni spondiloartritis i psorijatični artritis)

Simptomi artritisa

Artritis pogađa ljude na različite načine i svako stanje će imati specifične simptome. Međutim, neki uobičajeni simptomi zglobova su:

- bol u zglobovima
- ukočenost (osobito ujutro)
- upala (otečenost)
- topla ili crvena koža preko zahvaćenog zgloba
- slabost i gubitak mišićne mase



Određeni tipovi artritisa mogu imati simptome koji nisu izravno povezani s vašim zglobovima:

- rasprostranjena bol
- ekstremni umor
- ljuskava koža koja svrbi (psorijaza)
- promjene na noktima ruku i nogu
- osipi
- vrućica
- gubitak težine
- simptomi koji pogađaju druge tjelesne sustave, uključujući oči, srce, pluća i živce



Kako fizioterapija može pomoći

Kada imate artritis važno je da ostanete aktivni te zadržite adekvatnu razinu kretanja.

Fizioterapeuti su dio multidisciplinarnog tima koji vam mogu pomoći u procesu liječenja artritisa. Fizioterapeut može procijeniti vaše trenutno stanje i sposobnosti te vas educirati kako da ostanete aktivni i utječete na smanjenje simptoma. Fizioterapeut može raditi s vama i vašim drugim pružateljima zdravstvenih usluga u razvoju prilagođenog plana upravljanja smanjenja tegoba i bolnosti s ciljem povratka u aktivan život. Plan može uključivati:

- izradu **programa terapijskog vježbanja** prilagođenog vašim potrebama
- jačanje vaše **snage, izdržljivosti, pokretljivosti i razine aktivnosti**
- pomoći vam pronaći ravnotežu između **odmora i aktivnosti**
- pomoći vam identificirati korisne **izbore načina života**
- pružanje podrške u razvoju vještina pri **kontroliranju boli, oteklina i ukočenosti**
- pomoć u **prilagođavanju aktivnosti** na radnom mjestu i kod kuće
- **holistički vas procijeniti** i pomoći vam da **pristupite skrbi drugih stručnjaka**, kao što su liječnici specijalisti, psiholozi, radni terapeuti i drugi



**World
PT Day
2023
8. RUJAN**



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday