

HVAÐ ER GIGT?

Gigt er skilgreind sem bráð eða langvinn bólga í liðum. Einkenni geta meðal annars verið verkir, bólga, stíðleiki og roði sem geta leitt af sér minnkaða færni og leikni. Gigt er ekki einn sjúkdómur; það eru margar mismunandi tegundir.

Hún getur lagst á fólk á öllum aldri og í mismunandi líkamlegu formi – þar með talið börn, unglíngi og íþróttafólk. Sumar tegundir gigtar eru algengari meðal eldra fólks.

Sama hvaða tegund af gigt hrjáir þig mun **áframhaldandi líkamleg virkni og heilbrigður lífsstíll** hjálpa þér að halda hreyfigetu og þátttöku í athöfnum sem eru þér mikilvægar.

Gigt getur gert lífið flóknara með því að minnka hreyfigetu og gera verkefni daglegs lífs erfiðari. Hún getur haft áhrif á starfsgetu og getu til þátttöku í félagslífi og tómstundum. Oft er gigt tengd við þunglyndi eða kvíða.

Einkenni gigtar geta breyst milli vikna og janfvel dag frá degi. Þrátt fyrir það getur þú, með réttri meðferð og nálgun, haft áhrif á einkennin þín og lifað góðu lífi.



Tegundir gigtar

Það eru til margar tegundir gigtar. Nokkrar algengustu tegundir gigtar eru:



slitgigt



þvagsýrugigt



liðagigt



barnagigt



hryggigt og sóragigt

Einkenni gigtar

Gigt hefur ólík áhrif á hvern og einn og hver sjúkdómur hefur sérstök einkenni. Þrátt fyrir það eru nokkur algeng liðeinkenni:

- liðverkir
- stíðleiki (sérstaklega snemma á morgnanna)
- bólga
- heit eða rauð húð yfir liðnum
- kraftminnkun og minnkaður vöðvamassi



Ákveðnar tegundir af gigt geta haft áhrif annarsstaðar en í liðunum:

- útbreiddir verkir
- gríðarleg þreyta
- hreisturhúð og kláði (sóríasis)
- breytingar á nögglum
- útbrot
- sótthiti
- þyngdartap
- einkenni í öðrum líffæraakerfum, t.d. augum, hjarta, lungum og taugum



Hvernig sjúkráþjálfun getur hjálpað

Það er mikilvægt að vera virkur og halda áfram að hreyfa sig ef þú ert með gigt. **Sjúkráþjálfarar eru hluti af þverfaglegu teymi sem getur hjálpað þér að meðhöndla þína gigt.** Þeir geta lagt mat á stöðuna og getu þína og aðstoða þig við að halda þér í virkni og stjórna einkennum þínum. Sjúkráþjálfari getur unnið með þér og öðru heilbrigðisstarfsfólki við að búa til sérsniðna meðferðaráætlun til þess að ná þeim markmiðum sem eru þér mikilvæg. Meðferðaráætlun gæti meðal annars falið í sér að:

- útbúa **æfingaáætlun** sem mætir þínum þörfum
- byggja upp **styrk, úthald, liðleika og virkni**
- aðstoða þig við að finna jafnvægi milli **hvíldar og virkni**
- aðstoða þig við að koma auga á hjálplegar **lífsstílsbreytingar**
- styðja þig við að finna gagnlegar leiðir til að **stjórna verkjum, bólgu og stífni**
- aðstoða þig við að **aðlaga verkefni** heima fyrir og í vinnu
- **meta þig heildrænt** og hjálpa þér að **fá aðgengi að þjónustu annarra heilbrigðisstarfsmanna**, svo sem sérfræðilækna, sálfræðinga, iðjuþjálfara og fleiri aðila



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023

8 SEPTEMBER