

REIMATOĪDAIS ARTRĪTS

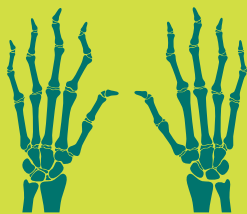
Reimatoīdais artrīts (RA) ir iekaisīgā artrīta veids un viens no visizplatītākajiem. Tā ir autoimūna slimība, kas visbiežāk skar roku, plaukstu, plecu, elkoņu, ceļu, potīšu un pēdu locītavas.

Tas var skart jebkura vecuma pieaugušos, bet visbiežāk tas sākas cilvēkiem vecumā no 40 līdz 60 gadiem. Tas ir biežāk sastopams sievietēm nekā vīriešiem.

RA simptomi

Ir vairāki simptomi, kas var liecināt par RA, un tie atšķiras cilvēku starpā. Visizplatītākie ietver:

- pietūkušas un sāpīgas locītavas ilgāk par 6 nedēļām
- pietūkumu un stīvumu locītavās no rītiem (ilgāk kā 30 minūtes)
- izteiktu noguruma sajūtu
- vispārēju sliktu pašsajūtu un, iespējamu, svara zudumu
- izturības mazināšanos
- muskuļu masas zudumu
- samazinātu spēju veikt ikdienas aktivitātes, piemēram, darbā, mājās un brīvajā laikā
- ādas mezgliņu veidošanos, acu sausumu vai apsārtuma veidošanos



Sirds un asinsvadu slimības un RA

Cilvēkiem ar RA un citām iekaisīgām locītavu saslimšanām ir paaugstināts sirds un asinsvadu slimību (SAS) risks.

Cilvēkiem ar RA ir 1,5 līdz 2 reizes lielāks sirds vainagartēriju slimības risks un divreiz lielāks sirds mazspējas attīstības risks salīdzinājumā ar vispārējo populāciju.



Veselīga dzīvesveida izvēles, iekļaujot regulāras fiziskās aktivitātes, ir svarīgas RA pārvaldīšanā, tādējādi samazinot SAS risku.



Fiziskās aktivitātes un vingrinājumi

Fiziska neaktivitāte un mazkustīga uzvedība ir biežāka cilvēkiem ar RA. Mazāk nekā 14% cilvēku ar RA veic fiziskās aktivitātes ieteicamajā apjomā. Tomēr cilvēks, esot fiziski aktīvs, uzlabo savus veselības rādītājus, fiziskās aktivitātes ir ieteicamas personām ar RA.

Fiziskās aktivitātes un trenēšanās var palīdzēt:

- fiziskajai sagatavotībai – stiprinot sirdi un plaušas
- muskuļu spēkam un izturībai
- lokanībai un locītavu kustīgumam
- līdzsvaram
- mazināt sāpes un nogurumu
- mazināt depresijas simptomus
- novērst kaulu blīvuma samazināšanos



Vingrināšanās veidi

Fiziskās aktivitātes un trenēšanās ir svarīga, lai locītavas būtu pēc iespējas kustīgākas un, lai stiprinātu muskuļus. Regulāras fiziskās aktivitātes un treniņi var arī samazināt risku saslimt ar citām slimībām, piemēram, SAS, paaugstinātu asinsspiedienu, osteoporozu un diabētu.

Ir dažādi vingrinājumu veidi, kas ir piemēroti cilvēkiem ar RA. Tev ieteicams veikt šādu vingrinājumu kopumu:

- mobilitātes vingrinājumi
- izturības(aerobie) vingrinājumi
- muskuļu stiprināšanas vingrinājumi
- līdzsvara vingrinājumi

Pat tad, ja sākotnēji varat paveikt aktivitātes tikai 10 minūtes vienā reizē, ir svarīgi ar kaut ko sākt. Centies samazināt laiku, ko pavadi mazkustīgi un sēdus, un lēnām palielini aktivitātēs pavadīto laiku.

Fizioterapeits var ierādīt tieši Tev piemērotu aktivitāšu programmu.

Paasinājumi

RA simptomi var atšķirties dienu no dienas. Vienā dienā tie var nebūt izteikti un sajūtas locītavās būs labas, bet citā dienā tās var būt ārkārtējas sāpes, ko bieži pavada būtiska noguruma sajūta. Akūtu simptomu pastiprināšanos sauc par paasinājumu.

Bailes izraisīt paasinājumu vai esošs paasinājums var atturēt Tevi no fiziskām aktivitātēm un treniņiem. Fizioterapeits piedāvās cita veida vingrinājumus, ko vari pielāgot atkarībā no simptomiem, ko piedzīvo.

Vingrinājumi ir galvenā pārvaldīšanas stratēģija nespējas mazināšanai un kopējās veselības uzlabošanai cilvēkiem ar RA. Fizioterapeits spēs novērtēt Tavu stāvokli, sniegs ieteikumus, kā pārvaldīt simptomus un piemeklēs Tev piemērotus vingrinājumus, kā arī veidus kā droši sākt palielināt fizisko slodzi.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8. SEPTEMBRIS