

# REVMATOIDNI ARTRITIS

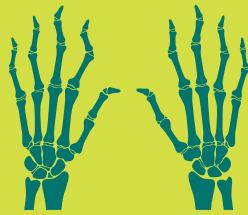
**Revmatoidni artritis (RA)** je **najpogostejša** vrsta **artritisa**. Je **avtoimuna bolezen**, ki najpogosteje prizadene sklepe prstov, zapestji, ramen, komolcev, kolen in gležnjev.

Prizadene lahko odrasle v vseh starostnih obdobjih, vendar se najpogosteje prične med 40 in 60 letom. Pogostejši je pri ženskah.

## Simptomi RA

Simptomov je veliko in so od posameznika do posameznika nekoliko drugačni. Najpogostejši so:

- **otekli in boleči sklepi** več kot 6 tednov
- **oteklina in jutranja okorelost**, ki traja več kot 30 minut
- **huda utrujenost**
- **na splošno slabo počutje** in izguba telesne mase
- izguba **vzdržljivosti**
- izguba **mišične mase**
- **zmanjšana zmožnost** opravljanja vsakodnevnih dejavnosti, kot so služba, opravki doma in priložne dejavnosti
- **kožne bule, suhe oči** ali rdečina



## Srčno-žilne bolezni in RA

Posamezniki z RA in drugimi vnetnimi sklepnimi boleznimi imajo povečano možnost pojava srčno-žilnih bolezni (SŽB).

Posamezniki z RA imajo 1,5 do dvakrat večjo možnost pojava koronarne arterijske bolezni in dvakrat večjo možnost za odpoved srca v primerjavi s splošno populacijo.



**Izbira zdravega načina življenja, vključujoč redno telesno dejavnost, je pomembna pri obvladovanju RA in zmanjšanju tveganja za pojav SŽB.**



## Telesna dejavnost in vadba

Telesna nedejavnost in sedenje sta pri posameznikih z RA pogosta. Manj kot 14 % posameznikov z RA je telesno dejavnih do priporočljivih meja. Telesna dejavnost je zelo priporočljiva, ker izboljša zdravje.

Telesna dejavnost in vadba izboljšata:

- **splošno telesno pripravljenost**  
– okrepi srce in pljuča
- **mišično moč in vzdržljivost**
- **raztegljivost** in sklepno gibljivost
- **ravnotežje**
- **bolečino in utrujenost**
- **depresijo**
- **kostno gostoto**



### Načini vadbe

Telesna dejavnost in vadba sta pomembni za ohranjanje gibljivosti sklepov in krepitev mišic. Prav tako vplivata na zmanjšanje tveganja za pojav SŽB, povišanega krvnega tlaka, osteoporoze in sladkorne bolezni.

Različni načini vadbe so lahko primerni za posameznike z RA. Cilj naj bo kombinacija:

- **vaj za gibljivost**
- **aerobnih vaj (vaj, pri katerih se zadihate)**
- **vaj za mišično zmogljivost**
- **vaj za ravnotežje**

**Četudi boste sprva morda zmogli le 10 minut vadbe naenkrat, je nekje treba začeti. Ciljajte na zmanjšanje telesne nedejavnosti in sedenja in počasi povečajte čase, ko ste telesno dejavni.**

**Vaš fizioterapevt vas lahko vodi skozi za vas primerne dejavnosti in vadbo.**

## Ponovni izbruhi

Simptomi se spreminjajo od dneva do dneva. Lahko se spreminjajo od tega, da so vaši sklepi kakšen dan kar dobro, do izjemne bolečine v naslednjem dnevu, pogosto združene s hudo utrujenostjo. Akutno poslabšanje simptomov imenujemo ponovni izbruh.

Ponovni izbruh ali že sam strah pred ponovnim izbruhom bolezni, vas lahko odvrne od telesne dejavnosti in vadbe. Fizioterapevt bo za vas temu primerno prilagodil vadbo.

**Vadba je ključna pri zmanjšanju telesne nezmožnosti in izboljšanju zdravja pri posameznikih z RA. Fizioterapevt bo ocenil vaše stanje, vas vodil skozi obvladovanje simptomov, izbral za vaše stanje primerne vaje in vam pomagal postopoma in varno povečati nivo vaše telesne dejavnosti.**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



**World  
PT Day  
2023**

**8. SEPTEMBER**