

РЕВМАТОИДЕН АРТРИТИС

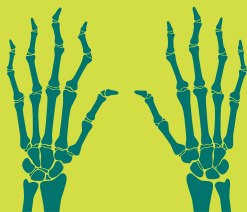
Ревматоидниот артритис (РА) е вид на **воспалителен артритис** и еден од **најчестите**. Тоа е **автоимуна болест** која најчесто ги зафаќа зглобовите на рацете, зглобовите, рамената, лактите, колената, глуждовите и стапалата.

Може да влијае на возрасни од која било возраст, но најчесто започнува кај луѓе на возраст меѓу 40 и 60 години. Почеста е кај жените отколку кај мажите.

Симптоми на РА

Постојат голем број на симптоми кои може да укажуваат на РА, тие варираат од личност до личност. Најчестите вклучуваат:

- **отечени и болни зглобови** повеќе од 6 недели
- **оток и вкочанетост** на зглобовите наутро (трае повеќе од 30 минути)
- **силен замор** (замор)
- **општо чувство на лошо** и можно губење на тежината
- губење на **издржливост**
- губење на **мускулната маса**
- **намалена способност** за извршување на секојдневните активности, на пр. на работа, дома и слободно време
- **кожни грутки** (јазли), сувост или **црвенило на очите**



Кардиоваскуларни болести и РА

Луѓето со РА и други воспалителни заболувања на зглобовите имаат **зголемен ризик од кардиоваскуларни болести (КВБ)**.

Луѓето со РА имаат 1,5 до 2 пати зголемен ризик од коронарна артериска болест и двојно поголем ризик од развој на срцева слабост во споредба со општата популација.



Изборот на здрав начин на живот, вклучително и редовна физичка активност, е важен во менаџментот на РА за да се намали ризикот од кардиоваскуларни болести (КВБ).



Физичка активност и вежбање

Физичката неактивност и седечкото однесување се почести кај луѓето со РА. Помалку од 14% од луѓето со РА вршат физичка активност до препорачаните нивоа. Сепак, да се биде физички активен ги подобрува здравствените резултати и се препорачува за лица со РА.

Физичката активност и вежбањето можат да помогнат:

- **физичка подготвеност** – зајакнете го срцето и белите дробови
- мускулна **сила и издржливост**
- **флексибилност** и опсег на движење на зглобовите
- **рамнотежа**
- **болка и замор**
- **депресија**
- спречување на губење на **коскената густина**



Видови на вежбање

Физичката активност и вежбањето се важни за одржување на зглобовите колку што е можно помобилни и зајакнување на мускулите. Исто така, може да ги намали ризикот од развој на други болести како КВБ, висок крвен притисок, остеопороза и дијабетес.

Постојат различни видови на вежби што можете да ги правите кои се погодни за луѓе со РА. Треба да се стремите да направите мешавина од следново:

- вежби за **мобилност**
- вежби за **зајакнување на мускулите**
- **аеробни вежби** (вежба што ве тера да дишете потешко)
- вежби за **рамнотежа**

Дури и ако на почетокот можете да управувате само со 10 минути во исто време, важно е да започнете од некаде. Имајте за цел да ја намалите физичката неактивност и времето поминато во седење и полека зголемувајте го времето во кое сте активни.

Вашиот физиотерапевт може да ве води во програма за активности што е соодветна за вас.

Влошување на состојбата

Симптомите на РА може да варираат од ден на ден. Тие можат да варираат од тоа што вашите зглобови се чувствуваат прилично добро еден ден, до чувство на исклучително болно следниот ден, често придружено со значително чувство на замор. Доживувањето на акутна ескалација на симптомите се нарекува егзацербација.

Стравот од предизвикување влошување, или болка предизвикана од епизода на влошување на симптомите, може да ве обесхрабри да спроведувате физичката активност и вежби. Физиотерапевтот ќе ви даде различни вежби кои можете да ги прилагодите, во зависност од симптомите што ги искусувате.

Вежбањето е клучна стратегија за управување за намалување на попреченоста и подобрување на целокупното здравје кај луѓето со РА. Физиотерапевтот ќе може да ја процени вашата состојба, да ве води како да управувате со симптомите и да вежбате што се соодветни за вас и како безбедно да започнете да ја зголемувате вашата физичка активност.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8 СЕПТЕМВРИ