

MI AZ ARTHRITIS?

Az arthritis akut vagy krónikus ízületi gyulladást jelent. Tünetei közé tartozhat az érintett ízület fájdalma, duzzanata, merevsége és a bőrpír, mindezek pedig funkcióvesztéshez és általánosságban az ügyesség csökkenéséhez vezethetnek. Az arthritis egy gyűjtőfogalom, melynek több típusát különböztetjük meg.

Bármely korosztály érintett lehet, fizikai fittségtől függetlenül - beleértve a gyermekeket, tinédzsereket és a sportolókat is. Az arthritis néhány formája idős korban gyakoribb.

Bármilyen típusú arthritisszel is él, a **fizikai aktivitás fenntartása és az egészséges életmód** segít abban, hogy mozgékony maradjon és részt tudjon venni az Ön számára fontos tevékenységekben.

Az arthritis befolyásolhatja a mindennapokat. Csökkenhet a mozgékonyság és nehezebbé válhatnak a megszokott tevékenységek is. Hatással lehet a munkaképességre, a szociális kapcsolatokra és a szabadidős tevékenységekre. Az arthritis gyakran társul depresszióval vagy szorongással.

Az arthritis kapcsán jelentkező tünetek akár hétről hétre, de akár napról napra is változhatnak. Megfelelő hozzáállással és kezeléssel azonban a tünetek kézben tarthatók.



Az arthritis fajtái

Több fajta arthritis különböztethető meg, melyek közül a leggyakoribbak:



ízületi kopás
(osteoarthritis)



köszvény



rheumatoid
arthritis



juvenilis
idiopáthiás
arthritis
(JIA)



spondyloarthritis
(axiális
spondyloarthritis
és arthritis
psoriatica)

Az arthritis tünetei

Az arthritis különböző fajtái, egyénenként is eltérő tüneteket okozhatnak. Azonban a leggyakoribb, ízületet érintő panaszok a következők:

- ízületi fájdalom
- ízületi merevség (különösen a reggeli órákban)
- gyulladás (duzzanat)
- melegség vagy bőrpír az érintett ízület területén
- gyengeség és izomtömegvesztés



Bizonyos arthritisek együtt járhatnak egyéb, nemcsak az ízületeket érintő tünetekkel, mint például:

- kiterjedt fájdalom
- extrém fáradékonyosság
- pikkelyes, viszkető bőr (psoriasis)
- ujjakon vagy lábujjakon lévő köröm megváltozása
- kiütések
- láz
- testsúlycsökkenés
- a tünetek több szervrendszert is érinthetnek, ideértve a szemet, szívet, tüdőt és az idegeket



Hogyan segíthet a fizioterápia

Az arthritisszel élők számára fontos a mozgás és az aktivitás megőrzése. Az arthritis menedzselését minden páciens esetében egy multidiszciplináris team látja el, melynek a gyógytornász is tagja. A gyógytornász feladata felmérni a fizikai- és mozgásállapotot, tanácsot adni a mozgékonyság megőrzésére és a tünetek kezelésére. A pácienssel és a többi szakemberrel együttműködve egyénre szabott kezelési tervet alakít ki, ezzel támogatva az érintett személy számára fontos tevékenységekhez való mihamarabbi visszatérést. A kezelési terv a következőket tartalmazza:

- egyénre szabott **mozgásprogram**
- **erő, állóképesség, mobilitás és aktivitási** szint fejlesztési lehetőségei
- segítség a **pihenés és az aktivitás** közötti egyensúly megtalálásában
- **megfelelő életmód** kialakításának támogatása
- **fájdalom, duzzanat és ízületi merevség** kézben tartásának lehetőségei
- segítségnyújtás az otthoni- és munkakörnyezeti **tevékenységek optimalizálásában**
- **holisztikus szemléletű felmérés** és annak megállapítása, hogy szükséges-e **egyéb szakember bevonása**, mint például szakorvos, pszichológus, ergoterapeuta vagy egyéb szakember



**World
PT Day
2023**

SZEPTEMBER 8



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday