

KAJ JE ARTRITIS?

Artritis je opredeljen kot akutno ali kronično vnetje sklepov. Simptomi lahko vključujejo bolečino, oteklino, togost in rdečico, ki lahko prispevajo k zmanjšani funkciji in spretnosti. Artritis ni eno samo bolezensko stanje; obstaja veliko različnih vrst.

Prizadene lahko ljudi vseh starosti ne glede na njihovo telesno pripravljenost – vključno z otroki, najstniki in športniki. Nekatero oblike artritisa so pogostejše pri starejših ljudeh.

Ne glede na to, katero specifično vrsto artritisa imate, **vam bosta telesna dejavnost in zdrav življenjski slog** pomagala, da boste ostali mobilni in da boste sposobni sodelovati v dejavnostih, ki so za vas pomembne.

Artritis lahko oteži življenje, saj zmanjša mobilnost in oteži izvajanje vsakodnevnih dejavnosti. Lahko vpliva na sposobnost ljudi za delo in sodelovanje v družabnih in prostočasnih dejavnostih. Artritis je pogosto povezan z depresijo ali tesnobo.

Simptomi artritisa se lahko razlikujejo od tedna do tedna in celo od dneva do dneva. Vendar pa lahko s pravilnim zdravljenjem in pristopom obvladate simptome in dobro živite.



Vrste artritisa

Obstaja veliko različnih vrst artritisa. Nekatero izmed najpogostejših so:



osteoartritis



protin



revmatoidni artritis



juvenilni idiopatski artritis (JIA)



spondiloartritis (vključno z aksialnim spondiloartritisom)

Simptomi artritisa

Artritis prizadene ljudi na različne načine in vsako stanje ima specifične simptome. Vendar pa so nekateri simptomi sklepov skupni vsem:

- bolečine v sklepih
- okorelost (zlasti zgodaj zjutraj)
- vnetje (oteklina)
- topla ali pordela koža na prizadetem sklepu
- šibkost in izguba mišične mase



Nekatero vrste artritisa imajo lahko simptome, ki niso neposredno povezani z vašimi sklepi:

- razširjena bolečina
- huda utrujenost
- luskasta, srbeča koža (psoriza)
- spremembe nohtov na rokah in nogah
- izpuščaji
- vročina
- izguba teže
- simptomi, ki prizadenejo druge telesne sisteme, vključno z očmi, srcem, pljuči in živci



Kako lahko pomaga fizioterapija?

Ko imate artritis, je pomembno, da ostanete aktivni in se gibate.

Fizioterapevti so del večdisciplinarnega tima, ki vam lahko pomaga pri obvladovanju artritisa.

Lahko bodo ocenili vaše stanje in sposobnosti ter vam svetovali in pomagali, kako ostati dejavni in obvladovati simptome. Fizioterapevt lahko sodeluje z vami in drugimi zdravstvenimi delavci, da skupaj razvijete prilagojen načrt, ki vam bo pomagal, da se vrnete k temu, kar je za vas pomembno. Strategije lahko vključujejo:

- oblikovanje **programa vadbe** po vaši meri
- krepitev **moči, vzdržljivosti, mobilnosti** in stopnje **dejavnosti**
- pomoč pri iskanju ravnovesja med **počitkom in dejavnostjo**
- pomoč pri prepoznavanju koristne **izbire življenjskega sloga**
- pomoč pri razvijanju veščin za obvladovanje **bolečine, otekline in okorelosti**
- pomoč pri **spreminjanju dejavnosti** v službi in doma
- **vas celostno oceni** in vam pomaga pri **dostopu do oskrbe drugih strokovnjakov**, kot so zdravniki specialisti, psihologi, delovni terapevti in drugi



**World
PT Day
2023**

8. SEPTEMBER



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday