

KVO A REVMATOIDNÍ ARTRITIDA

Lidé s revmatoidní artritidou (RA) a jiným zánětlivým onemocněním kloubů mají zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění (KVO).

Lidé s RA mohou zažít dvojnásobné riziko rozvoje srdečního selhání.

Být fyzicky aktivní zlepšuje zdravotní výsledky a doporučuje se lidem s RA. Fyzická aktivita a cvičení mohou pomoci zlepšit:

- fyzickou zdatnost
- svalovou sílu
- flexibilitu
- rovnováhu
- bolest a únavu
- depresi
- zabránit ztrátu kostní hustoty



Váš fyzioterapeut vám připraví program aktivit, který je pro vás vhodný tak, abyste pomalu prodlužovali dobu, po kterou jste aktivní..



**World
PT Day
2023**

8. ZÁŘÍ



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday

CO JE ARTRITIDA?

Artritida je definována jako akutní nebo chronický zánět kloubu. Příznaky mohou zahrnovat bolest, otok, ztuhlost a zarudnutí, které mohou přispívat ke zhoršení funkce a obratnosti. Artritida není jedno onemocnění; existuje mnoho různých typů.

Může postihnout lidi všech věkových kategorií a fyzické zdatnosti – včetně dětí, teenagerů a sportovců. Některé formy artritidy jsou častější u starších lidí.

Ať už máte jakýkoli konkrétní typ artritidy, pokud **zůstanete fyzicky aktivní a zvolíte si zdravý životní styl**, tak vám to pomůže zůstat mobilní a budete se moci zapojit do činností, které jsou pro vás důležité.

Artritida může ztížit život omezením pohyblivosti a každodenních činností. Může ovlivnit schopnost lidí pracovat a účastnit se společenských a volnočasových aktivit. Artritida je běžně spojena s depresí nebo úzkostí.

Příznaky artritidy se mohou lišit týden od týdne, a dokonce i den ode dne. Se správnou léčbou a přístupem však můžete své příznaky zvládnout a žít spokojeně.



Typy artritidy

Existuje mnoho různých typů artritidy. Mezi nejběžnější patří:



artróza



dna



revmatoidní artritida



juvenilní idiopatická artritida (JIA)



spondyloartritida (včetně axiální spondyloartritidy a psoriatické artritidy)

Příznaky artritidy

Artritida postihuje lidi různými způsoby a každý člověk má specifické příznaky. Běžné kloubní příznaky jsou:

- bolest kloubů
- ztuhlost (zejména brzy ráno)
- zánět (otok)
- teplá nebo červená kůže na postiženém kloubu
- slabost a ztráta svalové hmoty



Některé typy artritidy mohou mít příznaky, které přímo nesouvisí s vašimi klouby:

- rozšířená bolest na jiných místech
- extrémní únava
- šupinatá, svědivá kůže (psoriáza)
- změny nehtů na rukou nebo nohou
- vyrážka
- horečka
- ztráta váhy
- příznaky, které ovlivňují jiné tělesné systémy, včetně očí, srdce, plic a nervů



Jak vám může pomoci fyzioterapie

Pokud máte artritidu, je důležité zůstat aktivní a v pohybu. Fyzioterapeuti jsou součástí multidisciplinárního týmu, který vám může pomoci zvládnout vaši artritidu. Budou schopni posoudit váš stav a schopnosti a ukáží vám, jak zůstat aktivní a pomohou vám zvládat vaše příznaky. Fyzioterapeut může spolupracovat s vámi a s dalšími odborníky a společně vytvořit plán léčby na míru, který vám pomůže vrátit se k tomu, co je pro vás důležité. Plán léčby může zahrnovat:

- navržení **cvičebního programu** přizpůsobeného vašim potřebám
- budování vaší **síly, vytrvalosti, mobility** a úrovně **aktivity**
- pomoci vám najít rovnováhu mezi **odpočinkem a aktivitou**
- pomoci vám se změnou **životního stylu**
- podporu při rozvoji dovedností, jak **zvládat bolest, otoky a ztuhlost**
- pomoci vám **upravovat aktivity** v práci a doma
- **komplexní vyšetření a pomoc od jiných odborníků**, jako jsou lékaři, psychologové, ergoterapeuti a další



**World
PT Day
2023**
8. ZÁŘÍ



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday

REVMATOIDNÍ ARTRITIDA

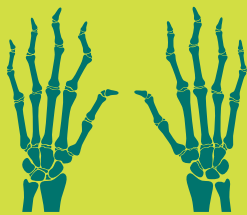
Revmatoidní artritida (RA) je jeden z **nejčastějších typů zánětlivé artritidy**. Jde o **autoimunitní** onemocnění, které nejčastěji postihuje klouby rukou, zápěstí, ramena, lokty, kolena, kotníky a chodidla.

Může postihnout dospělé v jakémkoli věku, ale nejčastěji začíná u lidí ve věku 40 až 60 let. Je častější u žen než u mužů.

Příznaky RA

Existuje řada příznaků, které mohou naznačovat RA, liší se od člověka k člověku. Mezi nejčastější patří:

- **oteklé a bolestivé klouby** déle než 6 týdnů
- ranní **otoky a ztuhlost** kloubů (trvajících déle než 30 minut)
- těžká **vyčerpanost** (únava)
- celkový **pocit nevolnosti** a možný úbytek hmotnosti
- ztráta **vytrvalosti**
- ztráta objemu **svalů**
- **snížená schopnost** vykonávat každodenní činnosti, např. v práci, doma a ve volném čase
- **kožní bulky** (uzlíky), **suchost nebo zarudnutí očí**



Kardiovaskulární onemocnění a RA

Lidé s RA a jinými zánětlivými kloubními poruchami mají zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění (KVO).

Lidé s RA mají 1,5 až 2krát vyšší riziko onemocnění koronárních tepen a dvojnásobné riziko rozvoje srdečního selhání ve srovnání s běžnou populací.



Volba zdravého životního stylu, včetně pravidelné fyzické aktivity, je důležitá při léčbě RA, tak aby se snížilo riziko KVO.



Fyzická aktivita a cvičení

Fyzická inaktivita a sedavý způsob života jsou častější u lidí s RA. Méně než 14 % lidí s RA vykonává fyzickou aktivitu na doporučené úrovni. Fyzická aktivita však zlepšuje zdravotní výsledky a doporučuje se lidem s RA.

Fyzická aktivita a cvičení mohou pomoci v těchto oblastech:

- fyzická **zdatnost** – posílíte srdce a plíce
- svalová **síla a vytrvalost**
- **flexibilita** a rozsah kloubní pohyblivosti
- **rovnováha**
- **bolest a únava**
- **deprese**
- prevence ztráty **kostní hustoty**



Druhy cvičení

Fyzická aktivita a cvičení jsou důležité pro udržení co největší kloubní pohyblivosti a posílení svalů. Může také snížit riziko rozvoje dalších onemocnění, jako je KVO, vysoký krevní tlak, osteoporóza a cukrovka.

Existují různé druhy cvičení, které můžete dělat a které jsou vhodné pro lidi s RA. Měli byste se zaměřit na kombinaci následujících druhů cvičení:

- cvičení na zlepšení **kloubní pohyblivosti**
- cvičení na **posílení svalů**
- **aerobní** cvičení (cvičení, při kterém se zadýcháte)
- **balanční** cvičení

I když zpočátku zvládnete cvičit pouze 10 minut v kuse, je důležité někde začít. Snažte se omezit svou fyzickou inaktivitu a čas strávený sezením a pomalu prodlužujte dobu, po kterou jste aktivní.

Váš fyzioterapeut vám může připravit program aktivit, které jsou pro vás vhodné.

Vzplanutí zánětu

Příznaky RA se mohou lišit den ode dne. Mohou přejít od toho, že se jeden den cítíte docela dobře bez bolesti v kloubech, až po extrémně bolestivé pocity druhý den, často doprovázené výrazným pocitem únavy. Akutní zhoršení příznaků se nazývá vzplanutí zánětu.

Strach ze způsobení vzplanutí zánětu, nebo během něj, může odrazovat od fyzické aktivity a cvičení. Fyzioterapeut vám dá různá cvičení, která si můžete přizpůsobit v závislosti na symptomech, které pociťujete.

Cvičení je klíčové pro snížení invalidity a zlepšení celkového zdraví u lidí s RA. Fyzioterapeut bude schopen zhodnotit váš stav, ukáže vám, jak zvládat příznaky a jaká cvičení jsou pro vás vhodná a jak bezpečně začít zvyšovat svou fyzickou aktivitu.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8. ZÁŘÍ

JUVENILNÍ IDIOPATICKÁ ARTRITIDA

O JIA

Artritida je často spojována se staršími lidmi, ale **může postihnout i děti**. Většina typů dětské artritidy je známá jako juvenilní idiopatická artritida (JIA). JIA způsobuje otok, zánět a bolest v jednom nebo ve více kloubech.

Existuje celá řada spouštěčů pro JIA a někdy je spouštěč neznámý. U některých dětí se JIA časem dostane do remise, ale při dobrém vedení multidisciplinárního týmu může **většina mladých lidí s JIA vést normální život**.

Pokud je u vás/vašeho dítěte diagnostikována zánětlivá artritida **trvajíc déle než šest týdnů před 16. rokem**, nazývá se to JIA. Nejčastěji se vyskytuje ve věku **2-6 a 12-14 let** a je o něco častější u dívek.



JIA POSTIHUJE PŘIBLIŽNĚ 1 Z 1000 DĚTÍ

Příznaky JIA

Existuje několik různých podtypů JIA a symptomy se mezi nimi liší. Vědět, jaký podtyp máte vy/vaše dítě, pomáhá lékařskému týmu poskytnout nejlepší léčbu.

Měli byste navštívit lékaře, pokud máte vy/vaše dítě některý z těchto příznaků déle než několik týdnů:

- **bolestivý, oteklý nebo ztuhlý kloub(y)**, zejména ráno
- **bolest zad**, která je zvláště horší ráno
- **kloub(y)**, který je **teplý** na dotek
- **zvýšená únava**
- **horečka**, která se neustále vrací
- **kulhání**, ale bez zranění

Čím dříve je někomu diagnostikována JIA, tím lépe. To proto, aby mohla být zahájena účinná léčba ke zlepšení symptomů a návratu ke všem aktivitám.



Cvičení s JIA

Pokud máte vy/vaše dítě JIA, je **důležité pokračovat ve cvičení**. Pomůže vám udržet celkovou kondici a svaly budou silnější a pružnější. To pomůže předejít poškození kloubů, zlepšit pohyblivost, koordinaci, sebevědomí a kvalitu života.

Fyzioterapeut vám sestaví cvičební plán, který bude vyhovovat potřebám vás/vašeho dítěte. Jakmile se artritida dostane pod kontrolu a celková kondice se zlepší, můžete vy/vaše dítě pomalu začít ztěžovat cvičení.



Fyzioterapie pro JIA

Fyzioterapeuti spolupracují s dětmi a jejich rodinami (a někdy se školami a sportovními trenéry), aby společně vytvořili plán jak:

- **zlepšit fyzické funkce** (pohyblivost, obratnost, sílu, vytrvalost)
- podporovat vás a vaši rodinu při **zavádění rehabilitačních cvičení** do běžné rutiny
- podporovat znalosti a dovednosti **v léčbě bolesti**
- pomoci vám/vašemu dítěti dosáhnout smysluplných životních **cílů souvisejících s pohybovou aktivitou** (např. sport nebo jiné fyzické koníčky)
- poskytovat **rady nebo prevenci** k zamezení nebo snížení budoucích muskuloskeletálních (sportovních) zranění
- budovat **důvěru** vás/vašeho dítěte ve vlastní fyzické schopnosti
- pomáhat řešit problémy a **zvládat obtížné situace**, které mohou nastat

Fyzioterapie hraje důležitou roli při zvládnutí příznaků JIA a pomůže vám/vašemu dítěti dělat činnosti, které rádi děláte.



**World
PT Day
2023**

8. ZÁŘÍ



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday

AXIÁLNÍ SPONDYLOARTRIDITA

Axiální spondyloartritida (axiální SpA) je druh spondyloartrózy – to je artritida, která **nejčastěji postihuje páteř**. Axiální SpA je zánětlivý stav, který postihuje především kosti, klouby a vazy páteře a pánve, což vede k bolesti, otoku a ztuhlosti. Může také způsobit bolest šlach, zánět oka (uveitidu) a příznaky v jiných kloubech mimo páteř. Běžnou podskupinou axiální SpA je ankylozující spondylitida (AS) neboli Bechtěrevova nemoc.

Axiální SpA a AS obvykle začínají v pozdním věku nebo okolo 20let věku, jsou stejně časté u mužů i žen.

Příznaky axiální SpA

Bolest v pánvi a zádech jsou hlavní příznaky axiální SpA. Postihuje zejména místa, kde se šlachy a/nebo vazy spojují s kostí. Nejčastěji postiženou oblastí jsou sakroiliakální klouby. Mezi další příznaky axiální SpA patří:

- bolest a ztuhlost v **dolní části zad**, hýždí, střední části zad nebo krku
- bolest a ztuhlost obvykle **zhoršující se v noci** nebo po delším odpočinku
- bolest a ztuhlost, která se **zlepšuje s aktivitou**
- **bolest kloubů a otoky končetin**, které mohou být na různých stranách a mohou se měnit
- **otoky** prstů na ruce a/nebo na nohou
- **noční probuzení** se symptomy, zejména v druhé polovině noci



- příznaky, které se významně **zlepšují při užívání protizánětlivých léků**, jako je ibuprofen
- opakující se **bolesti šlach**, např. bolest Achillovy šlachy, tenisový loket, tendinopatie česky, plantární fascitida (bolest spodní části paty)
- **snížená schopnost** vykonávat každodenní činnosti včetně práce, domova a volnočasových aktivit
- **únava** nebo vyčerpání
- při probíhajícím zánětu mohou být **postiženy i další orgány**, včetně očí (uveitida), kůže (lupénka) a trávicího systému (Crohnova choroba, ulcerózní kolitida a onemocnění dráždivého tračníku)

Role fyzioterapie

Lidé s axiální SpA by měli být **odesláni k fyzioterapeutovi**, aby zahájili individuální cvičební program, který by měl zahrnovat:

- cvičení pro **udržení hybnosti páteře** a dalších kloubů, včetně protahovacích a posturálních cvičení
- cvičení na **posílení svalů**
- **dechová** cvičení
- **aerobní** cvičení

Fyzioterapeut vám také pomůže:

- **poradí** vám s vašimi příznaky
- poradí vám, jak si můžete **sami pomoci**
- ukáže vám praktické strategie **zvládnání bolesti**
- řekne vám jakou **aktivitu můžete dělat**
- pomůže vám se začlenění do **práce a společenských aktivit**
- s podporou ve **změně životního stylu**
- s léčbou **běžných komorbidních stavů** – bolesti šlach, osteoporóza



Předepsané cvičení

Konkrétní předepsaný cvičební plán, který je vám připravený na míru, vám může pomoci udržet pohyblivost páteře, pohyblivost celého těla a snížit bolest. I když máte bolesti, pokračování ve cvičení na úrovních, které zvládáte, má svoje výhody.

Kdy cvičit s axiální SpA

Kromě léků je v léčbě axiální SpA důležitý pravidelný pohyb. Cvičení vám:

- pomůže zůstat **v pohybu**
- pomůže dělat věci, které jsou pro vás **důležité**
- **sníží bolest** a ztuhlost
- **posílí** svaly a klouby
- zlepší činnost **srdce a plic**
- pomůže zvládat **únavu a spánek**



Fyzioterapeuti mají **důležitou roli při pomáhání lidem s axiální SpA. Pomáhají jim zvládat bolest a udržení každodenních pracovních, domácích a rekreačních aktivit.**



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023

8. ZÁŘÍ

PŘEKONÁVÁNÍ BARIÉR PŘI CVIČENÍ

Pravidelná fyzická aktivita a cvičení jsou důležité při léčbě všech forem zánětlivé artritidy (IA), včetně revmatoidní artritidy (RA) a axiální spondyloartritidy (axiální SpA), a nabízejí řadu zdravotních výhod. Navzdory tomu jsou lidé s IA často neaktivní a mají strach a obavy z fyzické aktivity.



Cvičení příliš bolí

Pohyb, fyzická aktivita a cvičení mohou pomoci snížit bolestivost. Pociťování určité bolesti je obvykle normální součástí zvládnutí symptomů. Fyzioterapeut vám poradí, jak se začít hýbat a cvičit bezpečně.

Vyhýbání se pohybu může naopak příznaky zhoršit. Pamatujte, že nedostatek fyzické aktivity je také spojen s několika dalšími onemocněními, jako jsou srdeční choroby, plicní choroby, cukrovka a obezita, takže pohybem můžete hodně získat.



Cvičení mi může poškodit klouby

Cvičení, včetně vzpírání a vysoce intenzivních typů cvičení, se ukázalo být prospěšné a bezpečné pro lidi s artritidou.

I když cvičení může někdy způsobit bolest, je to obvykle známka adaptace na novou aktivitu, nebo pokud bolest přetrvává, může být aktivita pro vás příliš velká. Není to ale známka toho, že došlo k dalšímu poškození kloubů.



Cvičení může způsobit „vzplanutí zánětu“

Jsou chvíle, kdy se příznaky mohou zvýšit – klouby mohou více otékat, být bolestivější a mohou být teplé na dotek. Toto je známé jako „vzplanutí zánětu“. To se může stát, pokud jste něco přehnali, včetně nadměrného cvičení. Je důležité, abyste během vzplanutí zánětu upravili (ne zastavili) svou fyzickou aktivitu a umožnili svému tělu se zotavit.

Fyzioterapeut vám bude schopen poradit, jak upravit úroveň vašich aktivit během vzplanutí zánětu, a také jak bezpečně cvičit, abyste snížili riziko vzplanutí zánětu



Cvičení mě více unaví

Bolest a vyčerpání mohou ztěžovat fyzickou aktivitu, zvláště zpočátku, když na to vaše tělo není zvyklé. Cvičení a fyzická aktivita však zlepšují fyzickou kondici a sílu a mohou také pomoci snížit vyčerpání související s nemocí a zlepšit vaši náladu.

Fyzioterapeut vám poradí, jak se cvičením začít, a také jak jej postupně zvyšovat.

Fyzioterapie je důležitou součástí vaší celkové léčby.

Fyzioterapeut vám ukáže bezpečné cvičení, pomůže vám se zvýšením úrovně fyzické aktivity, stanovením cílů a nalezením správné rovnováhy mezi odpočinkem a aktivitou.

Jako součást zdravotnického týmu vám fyzioterapeuti pomohou obnovit nebo udržet aktivní a nezávislý život, jak doma, tak v práci.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8. ZÁŘÍ