

Prevence osteoartrózy

OSTEOARTRÓZA JE NEJČASTĚJŠÍM TYPEM ARTRITIDY

Prevence a včasná léčba jsou klíčové pro zastavení progresu osteoartrózy (OA).

V nadcházejících desetiletích svět bude čelit prudkému **nárůstu poptávky** po operacích kolenních náhrad, přičemž některé země předpovídají až **900% nárůst**.



U některých lidí se OA časem zhoršuje, a proto je důležité vyhledat pomoc při prvním výskytu příznaků.

I když již OA máte, existují kroky, které můžete ihned podniknout, abyste zabránili jejímu zhoršování a zlepšili kvalitu svého života.



Pravidelné cvičení snižuje riziko OA, zlomenin kyčle, riziko pádů u starších osob a může zabránit nebo oddálit potřebu operace.



Rizikové faktory pro osteoartrózu

- **předchozí poranění kloubu:** v jakémkoli věku (včetně dětství a dospívání)
- **nadváha/obezita:** zatěžuje klouby (zejména nosné klouby, jako jsou kyčle a kolena) a zvyšuje riziko zánětů v kloubech
- **věk:** s přibývajícím věkem se riziko OA zvyšuje
- **pohlaví:** u žen je osteoartróza častější než u mužů

- **výskyt osteoartrózy v rodině:** OA se může vyskytovat v rodinách, ačkoli studie neidentifikovaly jediný odpovědný gen

Z **rizikových faktorů** můžeme nejvíce **ovlivnit poranění kloubů a obezitu**



Poranění kloubu

Po poranění kloubu by měla být rehabilitace zahrnující cvičení (a edukaci pacienta) první volbou léčby, bez ohledu na to, zda pacient potřebujete operaci nebo ne.

Po zranění je důležité vrátit se k doporučené úrovni fyzické aktivity a udržovat svaly kolem kloubu dostatečně silné. Pokud máte potíže se zvýšením fyzické aktivity nebo jiných fyzických činností souvisejících s vaší prací nebo volným časem, promluvte si s fyzioterapeutem o konkrétních cvicích, které vám usnadní každodenní život.



Redukce hmotnosti

Nadváha nebo obezita zvyšuje vaše riziko rozvoje OA tím, že vaše klouby zatěžuje a zvyšuje zánět v kloubech. Pokud je to vhodné, snížení hmotnosti může pomoci **snížit riziko rozvoje OA** a může **zlepšit příznaky** u lidí, kteří již OA mají.

5kg
nebo
5%
↓
Redukce
hmotnosti

=

90%
Nižší
pravděpo-
dobnost potíží
s kolenem po
6 letech



Prevence poranění kloubů

Promluvte si s fyzioterapeutem o sestavení **individuálního cvičebního plánu**, můžete tak snížit riziko poranění kolene až o 50 % a může pomoci předcházet OA.

Pokud již hodně sportujete, obraťte se na fyzioterapeuta o radu, jak **předcházet zranění** a zařadit **vhodný silový trénink specifický pro daný sport**.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER