

Osteoartróza: Fakta nebo mýtus?

MÝTUS



Osteoartróza (OA) postihuje pouze starší osoby

FAKTA

Ačkoli je OA častější s přibývajícím věkem, může a také postihuje lidi ve věku 20–30 let. Až u 50 % dospívajících a lidí ve středním věku se rozvine OA během 10–15 let od poranění kloubu. To znamená, že musí žít s OA déle, což může mít za následek větší invaliditu a snížení kvality života. Z tohoto důvodu je třeba mladé lidi s kloubním poraněním naučit, jak snížit jejich zvýšené riziko OA.

MÝTUS



Pro diagnostiku OA potřebuji rentgen nebo magnetickou rezonanci

FAKTA

NEEXISTUJE vztah mezi symptomy OA (včetně bolesti) a strukturálními kloubními změnami pozorovanými na rentgenových snímcích nebo snímcích z magnetické rezonance. Ve skutečnosti u některých lidí mohou rentgenové snímky ukazovat velké změny v kloubu, ale tito pacienti pociťují velmi malou bolest. To znamená, že spoléhat se pouze na informace ze zobrazovacích metod nemusí být užitečné. Rentgenové snímky, magnetická rezonance nebo krevní testy jsou nutné pouze v případě, že lékař potřebuje vyloučit jiné příčiny vašich bolestí kloubů.

MÝTUS



Více bolesti = větší poškození

FAKTA

Prožívání bolesti je komplexní a NENÍ přímo spojeno se strukturálními změnami ve vašem kloubu. Více bolesti neznámá více strukturálních změn v kloubu.

Vaše prožívání bolesti je ovlivněno vašimi emocemi, náladou, úzkostí, stresem, špatným spánkem, únavou, úrovní fyzické aktivity a zánětem.

MÝTUS



Ať dělám, co dělám, moje OA se bude jenom zhoršovat

FAKTA

Existují věci, které můžete udělat, abyste si pomohli od bolesti spojené s OA, jako je chůze, posilovací a balanční cvičení. Jen asi u třetiny lidí se časem bolesti zhorší, někteří lidé vnímají zlepšení bolesti a kloubního omezení. Většina lidí však zažije období, kdy je jejich bolest lepší nebo horší, ale celkově se však jejich zdravotní stav nezhoršuje. Váš fyzioterapeut vám poradí, jak zůstat aktivní.

MÝTUS



Cvičením si kloub více poškodím

FAKTA

Opak je pravdou. Cvičení a pohyb jsou BEZPEČNÉ a jsou nejlepší obranou proti OA. Působí jako kloubní lubrikant a pomáhají udržovat klouby zdravé. Mnoho lidí se vyhýbá používání svých bolestivých kloubů ze strachu, že to zhorší. Ale když klouby nehýbeme, ztuhnou a svaly okolo zeslábnou. Promluvte si se svým fyzioterapeutem o vhodných cvičeních pro vás.

MÝTUS



OA je "opotřebení" kloubu

FAKTA

OA NENÍ způsobena „opotřebením“ kloubu v průběhu jeho používání. OA je onemocnění, které zasahuje do toho, jak se chrupavka v našich kloubech sama opravuje.

OA není nevyhnutelná, a ne u každého se s věkem rozvine.

Co můžete pro sebe udělat, pokud máte osteoartrózu? Důležité je být fyzicky aktivní, posilovat svaly kolem kloubu a zredukovat váhu, pokud je to nutné.

Fyzioterapeut je schopen vám poradit nejlepší cvičební plán podle vašich potřeb.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8 SEPTEMBER