



OŚRODEK REHABILITACJI DZIENNEJ

CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW - ULOTKA

Choroba zwyrodnieniowa stawów jest najpowszechniejszym schorzeniem układu ruchu, dotyczy osób w starszym wieku, głównie kobiet. U 80% ludzi po 60 roku życia w badaniu radiologicznym obserwuje się zmiany zwyrodnieniowe. 20% z nich cierpi z powodu bólu i ograniczeń ruchowych. Choroba zwyrodnieniowa stawów może wystąpić także u osób młodszych, przed 50 rokiem życia i stanowi poważny problem zdrowotny.

U podstaw choroby zwyrodnieniowej leży uszkodzenie:

- chrząstki, tworzącej powierzchnie stawu;
- kości podchrzęstnej, będącej amortyzatorem stawu.

Choroba zwyrodnieniowa stawów może być:

Pierwotna – wynika z procesów starzenia i zużycia chrząstki stawowej oraz predyspozycji genetycznych.

Wtórna – jest wynikiem: wad wrodzonych stawu; wad postawy; przebytych chorób stawów; zaburzeń neurologicznych; zaburzeń przemiany materii; urazów i powtarzanych przeciążeń.

Objawy choroby zwyrodnieniowej stawów:

Silny ból, narastający przy wstawaniu i chodzeniu, ograniczenie ruchomości stawów, zaniki mięśni okołostawowych, uczucie sztywności stawów po dłuższym spoczynku, ból w spoczynku (w nocy) w zaostrzeniach choroby.

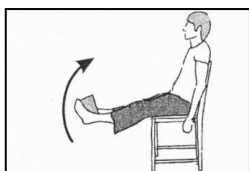
Leczenie choroby zwyrodnieniowej stawów polega na:

1. Wzmacnianiu siły mięśni i zapobieganiu przykurczom:
 - ćwiczenia; fizykoterapia (laser, pole magnetyczne, ultradźwięki); leczenie sanatoryjne (kąpiele lecznicze, borowina); masaże; dostatecznie ciepły ubiór (ciepło ma działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe).
2. Zmniejszeniu obciążenia stawu:
 - utrzymywanie prawidłowej wagi ciała; unikanie dźwigania ciężarów; korzystanie z laski.
3. Farmakoterapii (stosowanie leków):
 - leki modyfikujące przebieg choroby,
 - okresowo leki przeciwbólowe i niesteroidowe leki przeciwzapalne.
4. Leczeniu operacyjnym.

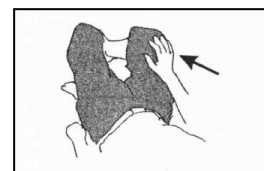
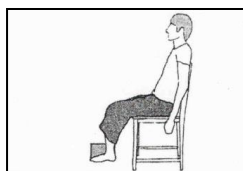
Należy pamiętać o bezpieczeństwie i higienie ćwiczeń!

- Wykonywane ćwiczenia nie mogą wywoływać bólu, a intensywność ich wykonywania powinna być dostosowana do wydolności fizycznej ćwiczącego;
- Zalecany czas ćwiczeń 10-12 minut kilka razy dziennie;
- Ćwiczenia należy wykonywać w równym tempie, zachowując rytmiczny oddech;
- Regularnie prowadzony program ćwiczeń należy rozpocząć od 3-5 powtórzeń każdego ćwiczenia;
- Pomieszczenie, w którym są wykonywane ćwiczenia, powinno być wentylowane (latem przy otwartym oknie) i pozbawione kurzu.

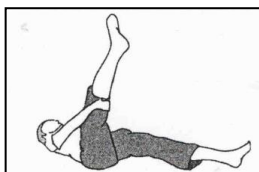
ĆWICZENIA STAWÓW KOLANOWYCH



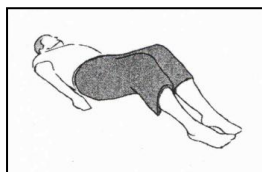
Pozycja siedząca. Prostowanie kolan z książką umieszczoną między stopami. Utrzymać kolana w wyproście przez 5 sekund.



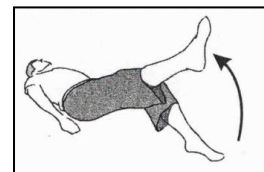
Leżenie ze zgiętymi kolanami, stopy płasko na podłodze. Podciągaj zgiętą nogę do klatki piersiowej, wypychając ją równocześnie ręką w kierunku przeciwnym. Po 5 sekundach odpocznij.



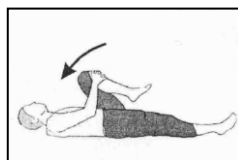
Leżenie na plecach. Unieść do pionu jedną nogę, wyprostowaną w kolanie. Palce stóp obciążone, skierowane ku górze. Podtrzymując rękami kolano, staraj się utrzymać je napięte w maksymalnym wyproście. Wytrzymaj pozycję 10 sekund a następnie zmień nogę.



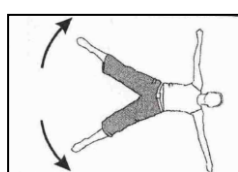
Leżenie na plecach, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem 45 stopni, stopy na podłożu. Naprzemienne prostowanie podudzi w stawach kolanowych, uda pozostają zgięte.



ĆWICZENIA STAWÓW BIODROWYCH



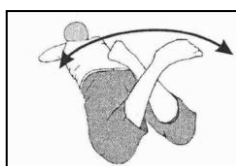
Leżenie na plecach. Podciągnąć kolano do klatki piersiowej, równocześnie przyciskając do podłoża drugą nogę, mocno wyprostowaną.



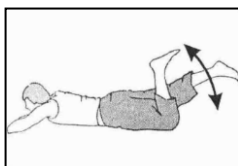
Leżenie tyłem, nogi razem. Odwiedzenie równocześnie obu nóg i powrót do pozycji wyjściowej. W czasie ćwiczenia nogi poruszają się po podłożu.



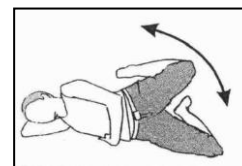
Leżenie na wznak, kończyny wyprostowane. Obracanie stóp na zewnątrz.



Leżenie na brzuchu z rękami pod brodą i podudziami ugiętymi pod kątem 90 stopni. Krzyżowanie podudzi.



Leżenie na brzuchu z rękami pod brodą. Unoszenie do góry wyprostowanej kończyny, podczas gdy druga pozostaje na podłożu, zgięta w kolanie.



Leżenie na boku zdrowej, zgiętej w stawie biodrowym i kolanowym kończyny. Unoszenie do góry (odwodzenie) kończyny chorej, zgiętej w stawie biodrowym i kolanowym.