

# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ;

**Η αρθρίτιδα ορίζεται ως μια οξεία ή χρόνια φλεγμονή των αρθρώσεων.** Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο, οίδημα, δυσκαμψία και ερυθρότητα, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση της λειτουργικότητας και της επιδεξιότητας. Η αρθρίτιδα δεν είναι μόνο ένα σύμπτωμα, υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι αρθρίτιδας.

**Μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους όλων των ηλικιών ανεξάρτητα από τη φυσική τους κατάσταση** - περιλαμβάνοντας παιδιά, εφήβους και αθλητές. Μερικές μορφές αρθρίτιδας είναι πιο συχνές στους ηλικιωμένους. Όποιο τύπο αρθρίτιδας και αν έχετε, **πρέπει να παραμένετε σωματικά δραστήριοι και να επιλέξετε έναν υγιεινό τρόπο ζωής.** Αυτό θα σας βοηθήσει να μείνετε ενεργοί και ικανοί να συμμετέχετε σε δραστηριότητες που είναι σημαντικές για εσάς.

Η αρθρίτιδα μπορεί να δυσκολέψει τη ζωή σας διότι μειώνει την κινητικότητα και κάνει της καθημερινές δραστηριότητες πιο δύσκολες. Μπορεί να επηρεάσει τη δυνατότητα των ανθρώπων να εργαστούν και να συμμετέχουν σε κοινωνικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Η αρθρίτιδα συχνά συνδέεται με κατάθλιψη ή άγχος.

**Τα συμπτώματα της αρθρίτιδας μπορούν να ποικίλουν ανά εβδομάδα ακόμα και ανά ημέρα. Παρόλα αυτά, με την κατάλληλη θεραπευτική προσέγγιση μπορεί να γίνει σωστή διαχείριση των συμπτωμάτων και να βελτιωθεί ο τρόπος ζωής.**



## Τύποι αρθρίτιδας

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι αρθρίτιδας. Μερικοί από τους πιο κοινούς είναι:



Οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ)



Ουρική αρθρίτιδα



Ρευματοειδής αρθρίτιδα (ΡΑ)



Νεανική Ιδιοπαθής Αρθρίτιδα (ΝΙΑ)



Σπονδυλοαρθρίτιδα (περιλαμβάνει την αξονική/αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) και την ψωριασική αρθρίτιδα (ΨΑ))

## Συμπτώματα της αρθρίτιδας

**Η αρθρίτιδα επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους (τον καθένα) και κάθε παθολογία έχει συγκεκριμένα συμπτώματα. Παρόλα αυτά, υπάρχουν μερικά κοινά συμπτώματα των αρθρώσεων και είναι:**

- Πόνος στις αρθρώσεις
- Δυσκαμψία (ιδιαίτερα το πρωί)
- Φλεγμονή (οίδημα)
- Ζεστό ή κόκκινο δέρμα πάνω από την πάσχουσα άρθρωση
- Αδυναμία ή απώλεια μυϊκής μάζας



Ορισμένοι τύποι αρθρίτιδας μπορεί να έχουν συμπτώματα που δεν σχετίζονται άμεσα με τις αρθρώσεις, όπως:

- Διάχυτος πόνος
- Υπερβολική κόπωση
- «Φολιδωτό» δέρμα με φαγούρα (ψωρίαση)
- Αλλαγές στα νύχια των χεριών ή των ποδιών
- Εξανθήματα
- Πυρετός
- Απώλεια βάρους
- Συμπτώματα που επηρεάζουν άλλα συστήματα του σώματος, όπως τα μάτια, η καρδιά, οι πνεύμονες και τα νεύρα



## Πως μπορεί να βοηθήσει η Φυσικοθεραπεία

Είναι σημαντικό να παραμένετε δραστήριοι και να κινείστε όταν έχετε αρθρίτιδα. **Οι φυσικοθεραπευτές αποτελούν μέλη μιας διεπιστημονικής ομάδας που μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε την αρθρίτιδα σας.** Μπορούν να αξιολογήσουν την κατάστασή σας και τις ικανότητές σας και να σας καθοδηγήσουν ώστε να παραμείνετε δραστήριοι και να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τα συμπτώματά σας. Ένας φυσικοθεραπευτής μπορεί να συνεργαστεί μαζί σας, καθώς και με άλλους παρόχους υπηρεσιών υγείας, ώστε να δημιουργηθεί συνεργατικά ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα για να σας βοηθήσουν να επαναδραστηριοποιηθείτε σε αυτά που είναι σημαντικά για εσάς. Στρατηγικές που μπορούν να περιλαμβάνονται σε αυτό:

- Επεξεργασία και κατάρτιση ενός προγράμματος θεραπευτικής άσκησης, προσαρμοσμένο στις ανάγκες σας
- Βελτίωση των επιπέδων της δύναμης, της αντοχής, της κινητικότητας και της καθημερινής δραστηριότητας
- Βοήθεια στην εξεύρεση της ισορροπίας μεταξύ ξεκούρασης και δραστηριότητας/κίνησης.
- Βοήθεια στην επιλογή των κατάλληλων επιλογών για έναν υγιή τρόπο ζωής
- Υποστήριξη για την ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης του πόνου, του οιδήματος και της δυσκαμψίας
- Βοήθεια στη τροποποίηση καθημερινών δραστηριοτήτων στη δουλειά και στο σπίτι
- Ολιστική προσέγγιση και υποστήριξη της επικοινωνίας με άλλους επαγγελματίες υγείας που μπορούν να σας βοηθήσουν, όπως είναι οι ιατροί, οι ψυχολόγοι, οι εργοθεραπευτές κτλ



**World  
PT Day  
2023**

**8Η ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

**www.world.physio/wptday**