

Czym jest choroba zwyrodnieniowa stawów?

Choroba zwyrodnieniowa stawów (ChZS) jest najczęstszą przyczyną dolegliwości ze strony układu ruchu. Dotyka **ponad 50% ludzi powyżej 40 roku życia**, a u 10-20% powoduje znaczne ograniczenie sprawności. ChZS definiuje się jako proces chorobowy prowadzący do zaburzeń równowagi pomiędzy procesami tworzenia i procesami degradacji chrząstki stawowej, co prowadzi do uszkodzenia struktury i funkcji stawów.

Czy jestem w grupie ryzyka osób mogących zachorować na ChZS?

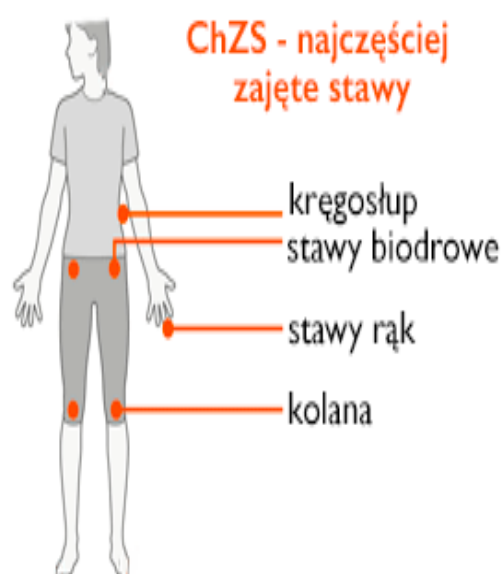
Choroba zwyrodnieniowa stawów ma swój początek najczęściej po 40. roku życia, gdy u ponad połowy osób istnieją podstawy do jej rozpoznania. ChZS stwierdza się u obu płci, z przewagą występowania oraz cięższym przebiegiem u kobiet. Jej występowanie rośnie z wiekiem, a przebieg ma bardzo różne nasilenie.

Czynniki ryzyka choroby zwyrodnieniowej:

- Wiek > 40 rż
- Otyłość
- Płeć żeńska
- Czynniki mechaniczne: ciężka praca fizyczna, wyczynowe uprawianie sportu w przeszłości, przebyte urazy
- Choroby towarzyszące: reumatoidalne zapalenie stawów, cukrzyca, zaburzenie hormonalne

Jakie są objawy choroby zwyrodnieniowej stawów?

Dolegliwości **bólowe** są najbardziej uciążliwym objawem choroby. Pojawiają się po 50 roku życia i nasilają wraz z wiekiem. Skutkiem bólu jest **ograniczenie ruchomości** w stawie, wynikające z podświadomego unikania przez chorego poruszania bolącym stawem, co skutkuje **przykurczem** stawu. Następstwem oszczędzania stawu są **zaniki mięśniowe**, które w efekcie dodatkowo upośledzają możliwość poruszania kończyną. Pojawiają się również obszary **niedoczulicy i przeczulicy** skóry w obrębie stawu.



W jaki sposób mogę wpłynąć na przebieg choroby zwyrodnieniowej stawów?

Zmniejszenie masy ciała- redukcja masy ciała jest kluczowym postępowaniem nefarmakologicznym w leczeniu ChZS. Poprzez zrzucenie kilogramów zmniejszamy obciążenie, które muszą udźwignąć nasze stawy, dotyczy to przede wszystkim stawów kolanowych, a także stawów kręgosłupa i biodrowych.

Dieta- posiłki, które spożywamy mają wpływ na przebieg ChZS, niektóre produkty działają ochronnie na chrząstkę stawową i wykazują właściwości przeciwbólowe, inne z kolei nasilają produkcję substancji zapalnych mających negatywny wpływ na funkcjonowanie stawu. Wprowadzenie zmian w diecie może znacząco wpłynąć na dolegliwości stawowe.

Produkty, które należy wprowadzić do diety	Produkty, które należy ograniczyć w diecie
warzywa siemię lniane orzechy olej rzepakowy oliwa z oliwek dzika róża awocado	mięso tłuszcze zwierzęce olej słonecznikowy słodkie, gazowane napoje gotowa, wysoko przetworzona żywność o długim okresie ważności wieloskładnikowe przyprawy kuchenne

Zwiększenie aktywności fizycznej- mała aktywność fizyczna powoduje osłabienie mięśni otaczających stawy co powoduje ich zwiększoną niestabilność oraz podatność na mikrourazy czy przeciążenia. Ograniczenie poruszania chrząstką stawową zaburza jej odżywianie co skutkuje jej obumieraniem i kostnieniem. Zaleca się uprawianie sportu przynajmniej 3 razy w tygodniu przez godzinę (jazda na rowerze, nordic walking, a przede wszystkim pływanie i aerobic wodny).

Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające- staw dotknięty zwyrodnieniem jest zazwyczaj przez pacjenta „oszczędzany” z powodu uczucia bólu i sztywności. Jest to prosta droga do pogłębienia przykurczy i powstania zaników mięśniowych i znacznej progresji choroby. Z tego względu należy codziennie poświęcić czas ćwiczeniom ukierunkowanym na konkretny staw.

Drogi pacjencie,
zachęcamy do wprowadzenia w harmonogram dnia kilku prostych ćwiczeń, które wykonywane samodzielnie i powtarzane regularnie pomogą zwiększyć zakres ruchomości w stawie, wzmocnić mięśnie i zmniejszyć dolegliwości bólowe.



Zasady prawidłowego wykonywania ćwiczeń:

1. Ćwiczenia należy wykonywać powoli, w równym tempie, zachowując rytmiczny oddech.
2. Ćwiczenia należy wykonywać kilka razy dziennie, każde pojedyncze ćwiczenie powinno być powtórzone 3-5 razy, a łączny czas jednej serii wszystkich ćwiczeń to 5-10 minut.
3. Jeśli czujesz się niestabilnie podczas wykonywania ćwiczeń znajdź podparcie w postaci stołu czy ściany. Nie może to jednak powodować skrzywienia sylwetki.
4. Pomieszczenie, w którym są wykonywane ćwiczenia powinno być wywietrzone i pozbawione kurzu.

Pamiętaj, ćwiczenia nie powinny sprawiać silnego bólu, natomiast uczucie rozciągania mięśni jest naturalnym objawem przy rozpoczynaniu ćwiczeń.

ĆWICZENIA NA STAW BIODROWY



Stojąc prosto unieś nogę do tyłu utrzymując kolano wyprostowane. Nie pochylaj tułowia do przodu. Utrzymaj kończynę w takiej pozycji przez 5 sekund napinając pośladki. Powtórz ćwiczenie 3-5 razy, następnie zmień nogę.



Opierając się na jednej nodze, unieś wyprostowaną drugą kończynę do boku, uważaj, aby stopa nie obracała się do wewnątrz ani na zewnątrz. Utrzymaj kończynę w tej pozycji przez 5 sekund po czym bardzo powoli opuść ją do dołu. Powtórz ćwiczenie 3-5 razy, następnie zmień nogę.



Położ się na plecach, zegnij jedną nogę, drugą wyprostuj. Pod kolano podłóż zwinięty w rulon ręcznik. Nie odrywając uda od ręcznika staraj się unieść stopę z podłogi poprzez napięcie kolana. Utrzymaj kończynę w tej pozycji przez 5 sekund po czym opuść ją do dołu. Powtórz ćwiczenie 3-5 razy, następnie zmień nogę.



Usiądź z ugiętymi kolanami, stopy powinny się dotykać od strony podeszwowej lub przyśrodkowej. Wywieraj dłońmi nacisk na kolana rozpychając je stopniowo do boku i do dołu. Powtórz ćwiczenie 3-5 razy.

Zasady prawidłowego wykonywania ćwiczeń:

1. Ćwiczenia należy wykonywać powoli, w równym tempie, zachowując rytmiczny oddech.
2. Ćwiczenia należy wykonywać kilka razy dziennie, każde pojedyncze ćwiczenie powinno być powtórzone 3-5 razy, a łączny czas jednej serii wszystkich ćwiczeń to 5-10 minut.
3. Jeśli czujesz się niestabilnie podczas wykonywania ćwiczeń znajdź podparcie w postaci stołu czy ściany. Nie może to jednak powodować skrzywienia sylwetki.
4. Pomieszczenie, w którym są wykonywane ćwiczenia powinno być wentylowane i pozbawione kurzu.

Pamiętaj, ćwiczenia nie powinny sprawiać silnego bólu, natomiast uczucie rozciągania mięśni jest naturalnym objawem przy rozpoczęciu ćwiczeń.

ĆWICZENIA NA STAW KOLANOWY



Usiądź na krześle, utrzymuj wyprostowaną pozycję ciała, stopy opierają się stabilnie o podłogę. Wyprostuj jedną nogę i utrzymuj równoległe do ziemi przez 10 sekund, następnie powoli opuszczaj kończynę do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 3-5 razy, następnie zmień nogę.



Ustaw się naprzeciwko schodów lub stabilnego stopnia. Postaw prawą nogę na stopniu, po chwili dostaw lewą. Następnie zjeżdż ze schodka cofając najpierw prawą nogę, a następnie lewą. Podczas wykonywania ćwiczenia zmieniaj nogę, która rozpoczyna wchodzenie na schodek. Powtarzaj ćwiczenie tak długo aż poczujesz zmęczenie.



Położ się na plecach, zegnij jedną nogę w kolanie, drugą nogę wyprostuj. Unieś stopę i łydkę wyprostowanej kończyny nad podłogę, utrzymuj w tej pozycji po czym opuść na podłogę. Powtórz ćwiczenie 3 do 5 razy, następnie zmień nogę.



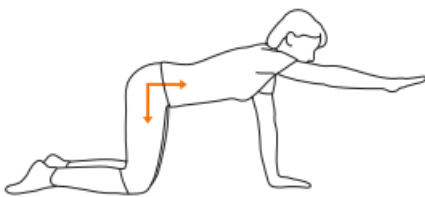
Usiądź na krześle, następnie wstań z krzesła nie pomagając sobie rękoma. Powtórz ćwiczenie 5 do 10 razy. Pamiętaj, aby krzesło na którym siadasz nie było zbyt niskie.

Zasady prawidłowego wykonywania ćwiczeń:

1. Ćwiczenia należy wykonywać powoli, w równym tempie, zachowując rytmiczny oddech.
2. Ćwiczenia należy wykonywać kilka razy dziennie, każde pojedyncze ćwiczenie powinno być powtórzone 3-5 razy, a łączny czas jednej serii wszystkich ćwiczeń to 5-10 minut.
3. Jeśli czujesz się niestabilnie podczas wykonywania ćwiczeń znajdź podparcie w postaci stołu czy ściany. Nie może to jednak powodować skrzywienia sylwetki.
4. Pomieszczenie, w którym są wykonywane ćwiczenia powinno być wywietrzone i pozbawione kurzu.

Pamiętaj, ćwiczenia nie powinny sprawiać silnego bólu, natomiast uczucie rozciągania mięśni jest naturalnym objawem przy rozpoczynaniu ćwiczeń.

ĆWICZENIA NA STAW LĘDŹWIOWO-KRZYŻOWY



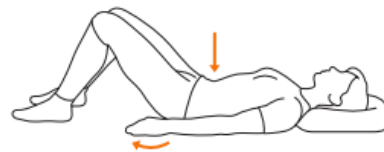
Przyjmij pozycję klękając i opierając tułów na wyprostowanych rękach, zarówno uda jak i kończyny górne powinny być ułożone prostopadłe do podłogi. Napnij mięśnie brzucha, następnie unieś przed siebie i wyprostuj jedną z rąk. Utrzymaj tę pozycję przez 10 sekund. Pamiętaj, aby nie wychylać bioder w żadną ze stron i utrzymywać napięte mięśnie brzucha. Następnie zmień rękę. Powtarzaj ćwiczenie 10 razy na każdą ze stron, Jeśli poczujesz się pewnie wykonując to ćwiczenie, spróbuj zamiast kończyny górnej wychylić do tyłu wyprostowaną kończynę dolną.



Położ się na brzuchu. Następnie zegnij jedną nogę w kolanie, Jedną kończynę pozostaw wyprostowaną na podłodze, drugą zegnij w kolanie. Unieś w górę zgiętą kończynę odrywając kolano i udo od podłogi, utrzymaj nogę w tej pozycji przez 5 sekund. Powtórz 3 do 5 razy, następnie zmień nogę.



Położ się na plecach. Zegnij oba kolana, następnie (pomagając sobie dłońmi) przyciągnij delikatnie jedno z kolan do klatki piersiowej tak blisko jak to możliwe. Przytrzymaj kolano w tej pozycji przez 5 sekund. Powtórz ćwiczenie 3 do 5 razy, następnie zmień nogę.



Położ się na podłodze, zegnij nogi w kolanach. Napnij mięśnie brzucha tak, abyś miał wrażenie, że pępek dociska brzuch do podłogi. Utrzymaj tę pozycję przez 5 sekund, powtórz 5 razy.