

# CZYM JEST ZAPALENIE STAWÓW?

**Zapalenie stawów definiuje się jako ostry lub przewlekły stan zapalny stawów.** Objawy mogą obejmować ból, obrzęk, sztywność i zaczerwienienie, co może przyczyniać się do ograniczenia funkcji i sprawności. Zapalenie stawów nie jest pojedynczym schorzeniem; istnieje wiele różnych jego rodzajów.

**Może dotyczyć osób w każdym wieku i o różnej sprawności fizycznej** – w tym dzieci, młodzieży i sportowców. Niektóre formy zapalenia stawów występują częściej u osób starszych. Niezależnie od rodzaju zapalenia stawów, **aktywność fizyczna i wybór zdrowego stylu życia** pomogą zachować mobilność i możliwość uczestniczenia w aktywnościach, które mają dla Ciebie znaczenie.

Zapalenie stawów może utrudniać życie, ograniczając mobilność i utrudniając wykonywanie codziennych czynności. Może wpływać na zdolność ludzi do pracy i uczestniczenia w zajęciach społecznych i rekreacyjnych. Zapalenie stawów często wiąże się z depresją lub lękiem.

**Objawy zapalenia stawów mogą zmieniać się z tygodnia na tydzień, a nawet z dnia na dzień. Jednak przy odpowiednim leczeniu i podejściu można radzić sobie z objawami i dobrze żyć.**



## Rodzaje zapalenia stawów

Istnieje wiele różnych rodzajów zapalenia stawów. Niektóre z najczęstszych obejmują:



chorobę zwyrodnieniową stawów



dnę moczanową



reumatoidalne zapalenie stawów



młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów (MIZS)



spondyloartropatię (w tym spondyloartropatię osiową i łuszczycowe zapalenie stawów)

## Objawy zapalenia stawów

**Zapalenie stawów wpływa na ludzi na różne sposoby, a każda choroba będzie miała określone objawy. Jednak niektóre typowe objawy stawowe to:**

- ból stawu
- sztywność (szczególnie wczesnie rano)
- stan zapalny (obrzęk)
- ciepła lub zaczerwieniona skóra nad dotkniętym stawem
- osłabienie i utrata masy mięśniowej



Niektóre rodzaje zapalenia stawów mogą mieć objawy niezwiązane bezpośrednio ze stawami:

- rozległy ból
- skrajne zmęczenie
- łuszcząca się, swędząca skóra (łuszczycyca)
- zmiany w paznokciach palców rąk lub stóp
- wysypka
- gorączka
- utrata masy ciała
- objawy, które wpływają na inne układy organizmu, w tym oczy, serce, płuca i nerwy.



## Jak fizjoterapia może Ci pomóc?

W przypadku zapalenia stawów ważne jest, aby pozostać aktywnym i poruszać się. **Fizjoterapeuci są częścią multidyscyplinarnego zespołu, który może pomóc w leczeniu zapalenia stawów.** Będą mogli ocenić Twój stan i możliwości oraz poinstruują Cię, jak zachować aktywność i radzić sobie z objawami. Fizjoterapeuta może współpracować z Tobą i innymi pracownikami ochrony zdrowia, aby wspólnie opracować dostosowany plan leczenia, który pomoże Ci wrócić do tego, co jest dla Ciebie ważne. Strategie mogą obejmować:

- ułożenie **programu ćwiczeń** dostosowanego do Twoich potrzeb
- budowanie **siły, wytrzymałości, mobilności** i poziomu **aktywności**
- pomoc w znalezieniu równowagi między **odpoczynkiem a aktywnością**
- pomoc w określeniu przydatnych wyborów dotyczących **stylu życia**
- wsparcie w rozwijaniu umiejętności **radzenia sobie z bólem, obrzękiem i sztywnością**
- pomoc w **modyfikacji czynności wykonywanych** w pracy i w domu
- **kompleksową ocenę** i pomoc w **uzyskaniu dostępu do opieki ze strony innych specjalistów**, takich jak lekarze specjaliści, psychologzy, terapeuci zajęciowi i inni.



**World  
PT Day  
2023  
8 WRZEŚNIA**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)