

Άσκηση και ρευματοειδή αρθρίτιδα

Μαθητική Ομάδα: Β' τάξη ΕΣΠΕΡΙΝΟ ΕΠΑΛ - ΕΚ (Εργαστηριακού Κέντρου) Λιβαδειάς της ειδικότητας Φυσικοθεραπείας

Υπεύθυνος εκπ/κός: Λιανός Τριαντάφυλλος

Α΄ ΜΕΡΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ίσως μέχρι κάποια χρόνια η ένταξη ενός προγράμματος ασκήσεων στην θεραπεία των ασθενών με ρευματοειδή αρθρίτιδα να αποφεύγονταν, σήμερα πλέον αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι αυτής. Τόσο τα ίδια τα συμπτώματα και όσο η πορεία της νόσου οδηγούν τον ασθενή σε μια κατάσταση απομάκρυνσης από οποιαδήποτε δραστηριότητα προκειμένου να αποφύγει την πιθανή επιδεινώσει της κατάστασης του. Μια τέτοια στάση χειροτερεύει την κατάσταση οδηγώντας σε ελάττωση της δύναμης, αντοχής και κινητικότητας με αποτέλεσμα να στηρίζεται στην βοήθεια των άλλων για την κάλυψη των αναγκών του. Το μέσο που μπορεί να διατηρήσει τον ασθενή με ρευματοειδή αρθρίτιδα σε μια ικανοποιητική λειτουργική κατάσταση είναι η άσκηση. Ο φυσιοθεραπευτής καλείται να βοηθήσει τον ασθενή σε αυτό σχεδιάζοντας το κατάλληλο πρόγραμμα αποκατάστασης.

Τι είναι η ρευματοειδής αρθρίτιδα

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια χρόνια συστηματική φλεγμονώδης νόσος, που χαρακτηρίζεται κυρίως από φλεγμονή του αρθρικού ιστού και συνοδεύεται με αρθρικό πόνο, οίδημα και δυσκαμψία. Η αιτιολογία της νόσου δεν είναι ακόμα γνωστή έως σήμερα. Διάφοροι παράγοντες έχουν ενοχοποιηθεί για την εμφάνιση της, όπως κληρονομικότητα, κλιματολογικές συνθήκες, διατροφή, στρες, ορμονικά αίτια και άλλοι. Η νόσος προσβάλλει το 1% του συνολικού πληθυσμού των ενηλίκων και εντοπίζεται σε όλες τις φυλές. Η γυναίκες είναι εκείνες που προσβάλλονται περισσότερο από την νόσο σε σύγκριση με τους άντρες με αναλογία 3:1



Κλινική Εικόνα

Στο μυοσκελετικό παρουσιάζεται με οίδημα, πόνο, ερυθρότητα, αύξηση της θερμοκρασίας τοπικά, δυσκαμψία (κυρίως τις πρωινές ώρες) και καθώς η νόσος εξελίσσεται οδηγεί σε μυϊκή ατροφία, ελάττωση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων και της γενικότερης κινητικής κατάστασης του

σώματος και παραμορφώσεις. Χαρακτηριστική είναι η συμμετρική προσβολή των διαφόρων αρθρώσεων του σώματος (χέρια, καρποί, αγκώνες, ώμοι, γόνατα).

ΡΕΥΜΑΤΟΙΔΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ
Κλινικές εκδηλώσεις



Θεραπεία - Αντιμετώπιση

Πλήρης ίαση στα διάφορα ρευματικά νοσήματα δεν υπάρχει. Η ομάδα αποκατάστασης στηρίζεται στην φαρμακευτική αγωγή που θα ακολουθήσει ένας ασθενής και στην διατήρηση του σώματος του σε ικανοποιητικά επίπεδα λειτουργικότητας, αντοχής και δύναμης.

Ο στόχος τόσο του φυσικοθεραπευτή θα πρέπει να αποσκοπεί στα παρακάτω:

- Έλεγχο και ανακούφιση από τα συμπτώματα
- Διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας
- Ελάττωση του πόνου και του οιδήματος
- Κινητοποίηση των αρθρώσεων για ελαχιστοποίηση εμφάνισης παραμορφώσεων
- Ενδυνάμωση μυών για την αποφυγή ατροφίας από την πιθανή μη χρήση τους
- Αύξηση, βελτίωση και διατήρηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων

Το κυριότερο μέσο για την επίτευξη των στόχων του φυσικοθεραπευτή είναι η άσκηση.

Άσκηση και ρευματοειδής αρθρίτιδα

Υπάρχουν διάφορα είδη άσκησης τα οποία μπορούν να συμπεριληφθούν σε ένα πρόγραμμα κινησιοθεραπείας. Για το σχεδιασμό του είναι σημαντικό να λαμβάνετε υπόψη η εκάστοτε κατάσταση του ασθενή, που θα καθορίζει τελικά την επιλογή των ασκήσεων και των χαρακτηριστικών τους που θα περιληφθούν στο πρόγραμμα κινησιοθεραπείας του φυσικοθεραπευτή.

Οξύ Στάδιο

Στο στάδιο αυτό τα κλινικά χαρακτηριστικά της νόσου είναι σε έξαρση. Η παρουσία του πόνου, της φλεγμονής, της δυσκαμψίας, της κόπωσης, της κακουχίας αποτελούν ανασταλτικά παράγοντα στην οποιαδήποτε εκτέλεση ενεργητικής κίνησης. Ο σκοπός του φυσικοθεραπευτή την συγκεκριμένη

στιγμή είναι να ελαττώσει την ένταση των συμπτωμάτων της πάθησης. Εδώ θα χρειαστεί την βοήθεια των φαρμάκων σε συνδυασμό με την επιλογή του κατάλληλων φυσικοθεραπευτικών μέσων όπως η υδρο-ηλεκτροθεραπείας (TENS, κρυοθεραπείας). Παράλληλα θα πρέπει να διατηρήσει το μυοσκελετικό σύστημα σε μια καλή κατάσταση για αποφυγή μελλοντικών παραμορφώσεων, συγκάμψεων και δυσλειτουργιών. Η εφαρμογή παθητικής κινητοποίησης και ισομετρικών συστολών στις προσβεβλημένες αρθρώσεις βοηθάει προς αυτήν την κατεύθυνση.

Υποξύ / Χρόνιο Στάδιο

Η ύφεση των συμπτωμάτων της νόσου σε αυτή την φάση δίνει την δυνατότητα στον ασθενή να ασκηθεί ακολουθώντας το πρόγραμμα και τις οδηγίες του φυσικοθεραπευτή.

Αρθρογραφία-Βιβλιογραφία:

- 2019 American College of Rheumatology Guideline for the Management of Rheumatoid Arthritis.
- ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ-ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ» Παναγιώτης Τριβέας - Σεραφείμ Κολοβός - Γεώργιος Καννέλος.
- Greene B. & Sam Lim S., 2003 - 2004. 'The role of physical therapy in management of patients with osteoarthritis and rheumatoid arthritis'. Bulletin on the Rheumatic Diseases, 52 (4) (www2.arthritis.org/research/Bulletin/Vol52No4)
- Σωματοθεραπεία, Φυσιοθεραπευτική προσέγγιση στη ρευματοειδή αρθρίτιδα. Τόμος 1. Τευχος 6. Ιούλιος 2004.