

**Μύθος ότι «Όσοι έχουν αρθρίτιδα συνεχώς επιδεινώνονται, άρα δεν έχει νόημα να κάνουμε κάποια παρέμβαση».**

- Γιατί πρόκειται για λανθασμένη και απαρχαιωμένη αντίληψη. Ασφαλώς υπάρχουν ασθενείς που επιδεινώνονται με το χρόνο και ανταπεξέρχονται με δυσκολία στις καθημερινές δραστηριότητες. Τα παραπάνω συμπτώματα όμως, μπορεί να είναι σταθερά ή και να υποχωρήσουν. Η εξατομικευμένη φυσικοθεραπευτική παρέμβαση σε συνδυασμό με την κατάλληλη ιατρική αντιμετώπιση μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα, να βελτιώσει την καθημερινότητα, να καθυστερήσει την επιδείνωση και να σας διατηρήσει στη καλύτερη δυνατή λειτουργική κατάσταση.

✓ **ΟΣΟ ΓΡΗΓΟΡΟΤΕΡΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΜΕ ΤΟΝ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΣΑΣ  
ΤΟΣΟ ΓΡΗΓΟΡΟΤΕΡΑ ΘΑ ΝΟΙΩΣΕΤΕ ΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ.**

# Οστεοαρθρίτιδα & Φυσικοθεραπεία



**Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας  
8 Σεπτεμβρίου 2022**

**Οι Φυσικοθεραπευτές σας βοηθούν  
να πάρετε τον έλεγχο της Υγείας σας  
στα χέρια σας και να  
παραμείνετε υγιείς**

**Μίλησε με έναν Φυσικοθεραπευτή,  
μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών.  
Θα σε βοηθήσει να διαχειριστείς  
την Οστεοαρθρίτιδα σου**



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



World  
Physiotherapy

Η επιμέλεια του φυλλαδίου έγινε από το Επιστημονικό Τμήμα Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας  
του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Υγείας

ΝΠΔΔ

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών

# ΚΑΤΑΝΟΩ ΤΗΝ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

## Τί είναι η αρθρίτιδα;

Η αρθρίτιδα είναι κατά κύριο λόγο πάθηση των αρθρώσεων. Υπάρχουν περισσότεροι από 100 τύποι αρθρίτιδας μεταξύ αυτών η Οστεοαρθρίτιδα και η Ρευματοειδής αρθρίτιδα. Κοινά συμπτώματα αποτελούν το οίδημα, ο πόνος, η ανελαστικότητα και το μειωμένο εύρος κίνησης των αρθρώσεων.



## Τι κάνω λοιπόν, μόλις αντιληφθώ πόνο στις αρθρώσεις, που επιμένει για βδομάδες ή παραπάνω από 1 μήνα;

Διάγνωση από Ιατρό. Όσο γρηγορότερα λάβουμε τη διάγνωση θα έχουμε και την έγκαιρη παρέμβαση. Θα κερδίσουμε χρόνο, καθώς θα ενημερωθούμε για τις επιλογές θεραπευτικής αντιμετώπισης για το συγκεκριμένο τύπο αρθρίτιδας (Φαρμακευτική αγωγή, Φυσικοθεραπεία, Διατροφή, κτλ).



## Τι σημαίνει «κάνω Φυσικοθεραπεία για να αντιμετωπίσω την αρθρίτιδα»;

Η Φυσικοθεραπεία ενισχύει την κινητικότητα των αρθρώσεων. Σύμφωνα με τον Πανελλήνιο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών - ΝΠΔΔ, οι Φυσικοθεραπευτές - Μέλη του ομώνυμου Συλλόγου αξιολογούν και συμβάλουν στην διαχείριση παθήσεων, όπως η αρθρίτιδα.

## Στόχοι φυσικοθεραπείας για την αντιμετώπιση της αρθρίτιδας:

- Βελτίωση κινητικότητας
- Μείωση πόνου
- Επιστροφή στις δραστηριότητες, βελτίωση της λειτουργικότητας
- Ανταπόκριση στις προκλήσεις της καθημερινότητας

## Ήρθα επιτέλους στον Φυσικοθεραπευτή. Τι πρέπει να του αναφέρω;

1. Προτεραιότητα αποτελεί η προσκόμιση της διάγνωσης και της παραπομπής του ιατρού για φυσικοθεραπεία.
2. Επόμενο βήμα είναι να έχετε αντιληφθεί:
  - α) Τί είναι αυτό που σας ενοχλεί περισσότερο (πχ. πόνος σε συγκεκριμένες ώρες / δραστηριότητες);

β) Ποιες είναι οι προσδοκίες σας από τη φυσικοθεραπεία; Τι θέλετε δηλαδή να εκτελείτε μετά τις συνεδρίες φυσικοθεραπείας, που τώρα είναι αδύνατον ή δύσκολο (πχ σκαλιά, άρση χεριών πάνω από το ύψος των ώμων κα); Για όλα τα παραπάνω λοιπόν, ο Φυσικοθεραπευτής θα σας οργανώσει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα, ώστε να πετύχετε τους στόχους σας.

## Ο Φυσικοθεραπευτής θα σας:

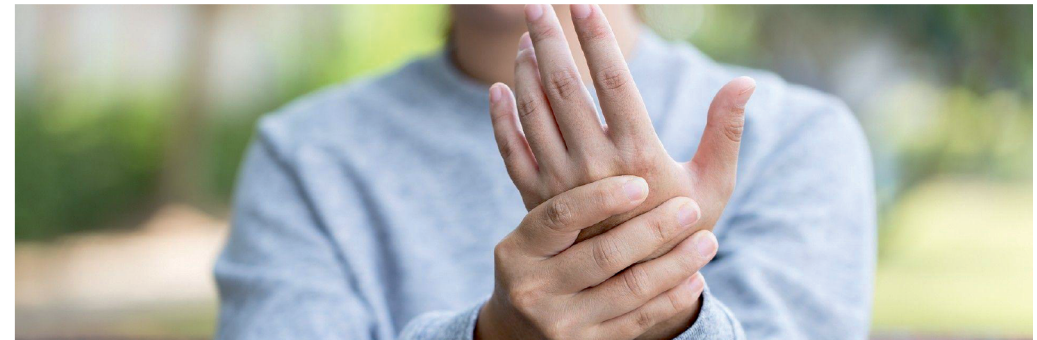
- υποδείξει τις κατάλληλες εργονομικές παρεμβάσεις προς αποφυγή του πόνου στις καθημερινές δραστηριότητες
- προτείνει εργονομικές παρεμβάσεις προς ανακούφιση από τον αρθρικό πόνο, όπως υποστηρικτικά βοηθήματα για την αρθρίτιδα.
- εκπαιδεύσει με σωστή επιλογή και χρήση βοηθήματος βάδισης εάν κι εφόσον χρειάζεται.



Επιπλέον, λαμβάνοντας υπόψιν το ιστορικό σας, τις ιδιαίτερες ανάγκες και ικανότητες σας θα σας προτείνει ένα ασφαλές, δομημένο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης.



- **Αερόβια άσκηση** (βάδιση, στατικό ποδήλατο, υδροθεραπεία).
- **Ασκήσεις ενδυνάμωσης** ήπιας έντασης με βαράκια-λάστιχα ή με το βάρος σώματος.
- **Ασκήσεις ευλυγισίας**, όπως διατάσεις ήπιας έντασης.
- **Ασκήσεις ισορροπίας** με εξοπλισμό ή χωρίς, ανάλογα με τη κλινική σας κατάσταση.



Οι Φυσικοθεραπευτές σας βοηθούν  
να πάρετε τον έλεγχο της Υγείας σας  
στα χέρια σας και να  
παραμείνετε υγιείς

### Ποιός θα πρέπει να είναι ο εβδομαδιαίος στόχος θεραπευτικής άσκησης ή σωματικής δραστηριότητας;

Μέτριας έντασης για 150 λεπτά εβδομαδιαία  
Αυξημένος καρδιακός παλμός - αίσθημα ζέστης - γρήγορη αναπνοή



Ή

Έντονης έντασης για 75 λεπτά εβδομαδιαία  
Δυσκολία στην ομιλία - γρήγορη αναπνοή - περισσότερη προσπάθεια



+

Ασκήσεις δύναμης και ισορροπίας 2 ημέρες εβδομαδιαία  
Βελτίωση λειτουργικότητας - πρόληψη τραυματισμών - μείωση πτώσεων



Θετικά αποτελέσματα προκύπτουν όταν η  
θεραπευτική άσκηση παρέχεται από έναν  
πιστοποιημένο επαγγελματία.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



Η επιμέλεια του φυλλαδίου έγινε από το Επιστημονικό Τμήμα Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας  
του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών

[www.psf.org.gr](http://www.psf.org.gr)

# Οστεοαρθρίτιδα & Φυσικοθεραπεία



## Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας 8 Σεπτεμβρίου 2022

Μίλησε με έναν Φυσικοθεραπευτή,  
μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών.  
Θα σε βοηθήσει να διαχειριστείς  
την Οστεοαρθρίτιδα σου



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Υγείας

ΝΠΔΔ

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών

Η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα και η Οστεοαρθρίτιδα ισχίου & γόνατος αποτελούν πηγές πόνου και ανικανότητας για ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Σύμφωνα με τα ευρήματα πανελλήνιας επιδημιολογικής έρευνας του Ελληνικού Ιδρύματος Ρευματολογίας οι ρευματικές παθήσεις είναι πολύ συχνές και αποτελούν ένα μεγάλο κοινωνικό πρόβλημα, καθώς 2.500.000 Έλληνες εμφανίζουν κάποια ρευματική πάθηση.



Παρόλο που υπάρχουν ισχυρές αποδείξεις ότι η φυσική δραστηριότητα έχει θετική επίδραση στους ανθρώπους με ρευματικές και ορθοπεδικές παθήσεις, αυτοί σε γενικές γραμμές είναι λιγότερο ενεργοί σε σχέση με τους υγιείς. Η Ευρωπαϊκή Εταιρεία κατά του Ρευματισμού (EULAR) τον Ιούλιο του 2018 εξέδωσε οδηγίες για τις ανάγκες φυσικής δραστηριότητας στους ανθρώπους με φλεγμονώδεις αρθρίτιδες και οστεοαρθρίτιδες.

- Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής
- Η φυσική δραστηριότητα ωφελεί την υγεία στους ανθρώπους με φλεγμονώδη αρθρίτιδα & οστεοαρθρίτιδα
- Οι οδηγίες σχετικά με την σωματική δραστηριότητα του γενικού πληθυσμού μπορούν να εφαρμοστούν και στους ανθρώπους με φλεγμονώδη αρθρίτιδα & οστεοαρθρίτιδα
- **Ο σχεδιασμός της σωματικής δραστηριότητας είναι κοινή απόφαση μεταξύ των ασθενών και των επαγγελματιών υγείας που θα λάβουν υπ' όψιν τους τις προτιμήσεις, τις ικανότητες και τις δυνατότητες των ασθενών.**

Η σωματική δραστηριότητα περιλαμβάνει την άσκηση, τα αθλήματα, την επαγγελματική δραστηριότητα, τον ελεύθερο χρόνο, τις καθημερινές δραστηριότητες διαβίωσης και την ενεργή μετακίνηση.

Οι Φυσικοθεραπευτές ως ειδικοί στην κίνηση και την άσκηση, με εμπειριστά- μένη γνώση των προδιαθεσικών παραγόντων, της παθολογίας και των πιθανών επιπτώσεων σε όλα τα ανθρώπινα συστήματα, είναι οι ιδανικοί επαγγελματίες για την επιλογή, προώθηση, καθοδήγηση, συνταγογράφηση και διαχείριση της άσκησης (WCPT 2011).

Ο Φυσικοθεραπευτής αφού λάβει τις απαραίτητες ιατρικές πληροφορίες θα αξιολογήσει τον ασθενή και θα αναπτύξει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης, μοναδικό για κάθε ασθενή, πλήρως εναρμονισμένο στις δυνατότητες και τις προτιμήσεις του.

Οι στόχοι ενός θεραπευτικού προγράμματος άσκησης για την αρθρίτιδα είναι:

1. μείωση πόνου
2. βελτίωση λειτουργικότητας
3. βελτίωση ισορροπίας & βάρδισης
4. αποφυγή καρδιαγγειακών παθήσεων
5. διατήρηση σωστού βάρους
6. ενίσχυση αυτοεκτίμησης
7. αύξηση ευκαιριών κοινωνικοποίησης



Υπάρχουν 4 κύριοι τύποι άσκησης που εφαρμόζονται σε όλα τα θεραπευτικά προγράμματα άσκησης:

**Αερόβια άσκηση:** περπάτημα, ποδηλασία ή χρήση στατικού ποδηλάτου, κολύμβηση, χορός. Η αερόβια άσκηση πρέπει να έχει ήπια ένταση, να γίνεται 3-4 φορές την ημέρα και να διαρκεί 10 λεπτά.

**Άσκηση ενδυνάμωσης:** άσκηση με βάρακια-λάστιχα ή με το βάρος του σώματος. Πρέπει να έχει ήπια ένταση και να περιλαμβάνει 8-10 διαφορετικές ασκήσεις, 10-15 επαναλήψεων 1-3 σετ και να γίνεται 2-3 φορές την εβδομάδα.

**Άσκηση ευλυγισίας:** Διατάσεις ήπιας έντασης, 3-5 φορές την εβδομάδα με κράτημα στη θέση διάτασης για 10-15 δευτερόλεπτα.

**Άσκηση ισορροπίας.** Εξειδικευμένα προγράμματα που πρέπει να γίνονται 2-3 φορές την εβδομάδα.