

## Kopásos ízületi betegségek rehabilitációja

A betegség lényege az ízületi porc károsodása. Ez gyakori, fokozatosan súlyosbodó károsodás, mely változó erősségű fájdalommal, a mozgások beszűkülésével, deformálódásával jár. A betegség folyamán másodlagosan jelentkeznek csont-, izom és egyéb kötőszöveti elváltozások. Leggyakrabban érintett területek a térd, a csípő, ágyéki gerinc és a kéz. A betegség jelentkezhet csak egy ízületen, de lehet általános is. A betegség hullámzó jellegű súlyos és panaszmentes periódusok váltják egymást. A súlyosságtól valamint az érintett ízületektől függően különböző mértékű mozgáskorlátozottságot okoz.

Legjellemzőbb tünetek: Izületi fájdalom, először csak az ízületi mozgás megkezdésekor, majd a betegség előrehaladtával már terhelés közben, súlyos esetben már nyugalomban is. Izületi merevség, duzzanat, ízületi deformitás, „recsegés”, „ropogás”, mozgásbeszűkülés, funkciócsökkenés, izomsorvadás.

A kopásos ízületi betegségeknel legfontosabb a megelőzés, megfelelő életmód, normális testsúly, rendszeres mozgás.

A rehabilitáció során a már kialakult elváltozások miatt jelentkező mozgáskorlátozottság csökkentése, testi panaszok enyhítése a cél, mindezekkel javuljon az önellátás, a beteg életminősége. Az egyénre szabott rehabilitációs program legfontosabb eleme a gyógytorna, a tartós javulás eléréséhez szükséges azonban a megtanult torna végzése, gyógytornász által javasolt feladatok rendszeres gyakorlása. A fizioterápiás kezelések fájdalomcsillapító, keringésjavító hatásaikkal segítik a gyógyulást. A gyógyászati segédeszközök technikai segítséget nyújtanak a közlekedésben, az önellátásban, rögzítő, támasztó, tehermentesítő feladatot látnak el.

### **Izületvédelemmel kapcsolatos hasznos tanácsok:**

#### **Térdizület védelmében kerülni kell:**

- tartós állás, járás, hajlított térddel a tartós ülést,
- nők esetében túl magas és vékony sarkú cipő viselését

Nem ajánlott térdelni, guggolni, keresztbe tett lábbakkal ülni.

#### **Csípőizület védelmében:**

- járás, állás, ülés közben a lábak párhuzamosak legyenek, kerülje a guggolást, tartós állást
- ne legyen túl alacsony a szék, az ágy
- kényelmes cipő viselése, támbot használata az orvos javaslata szerint
- javasolt naponta többször a hason fekvés, segítve ezzel a csípőizület nyújtását.