



ABDULAH NAKAŠ
OPĆA BOLNICA

ODJELJENJE ZA FIZIKALNU MEDICINU I REHABILITACIJU

FIZIKALNA TERAPIJA REUMATOIDNOG ARTRITISA

EMIR PRAZINA
fizioterapeutski tehničar

DEFINICIJA

- **ARTRITIS** - je upalna bolest koja najčešće zahvaća zglobove.
- **REUMATOIDNI ARTRITIS** - je najopasniji oblik artritisa. To je hronična upalna reumatska bolest koja se očituje na lokomotornom aparatu. Radi se zapravo o poremećaj u radu imunog sistema, odnosno jednog njegovog dijela, te stoga govorimo o autoimunoj bolesti.
- **UZROK** - nije poznat ali postoje sumnje kako bolest može:
 - imati genetsku predispoziciju
 - ili biti uzrokovana nekim infekcijama u organizmu

Normal



Rheumatoid Arthritis



KLINIČKA SLIKA

- Kod reumatoidnog artritisa limfociti napadaju hrskavicu i razaraju je.
- Bol est obično započinje umorom, slabo povišenom temperaturom i anemijom i tek kasnije zahvata zglobove.
- Tokom bolesti zglobna kapsula zadeblja zbog prekomjernog stvaranja sinovijalne tekućine i upalnih procesa.
- U krvi po pravilu postoje „nenormalna“ antitijela, a potkožno se javljaju reumatoidni čvorići što postepeno dovodi do:
 - destrukcije
 - deformacije i ankiloze zglobova
 - invalidnosti

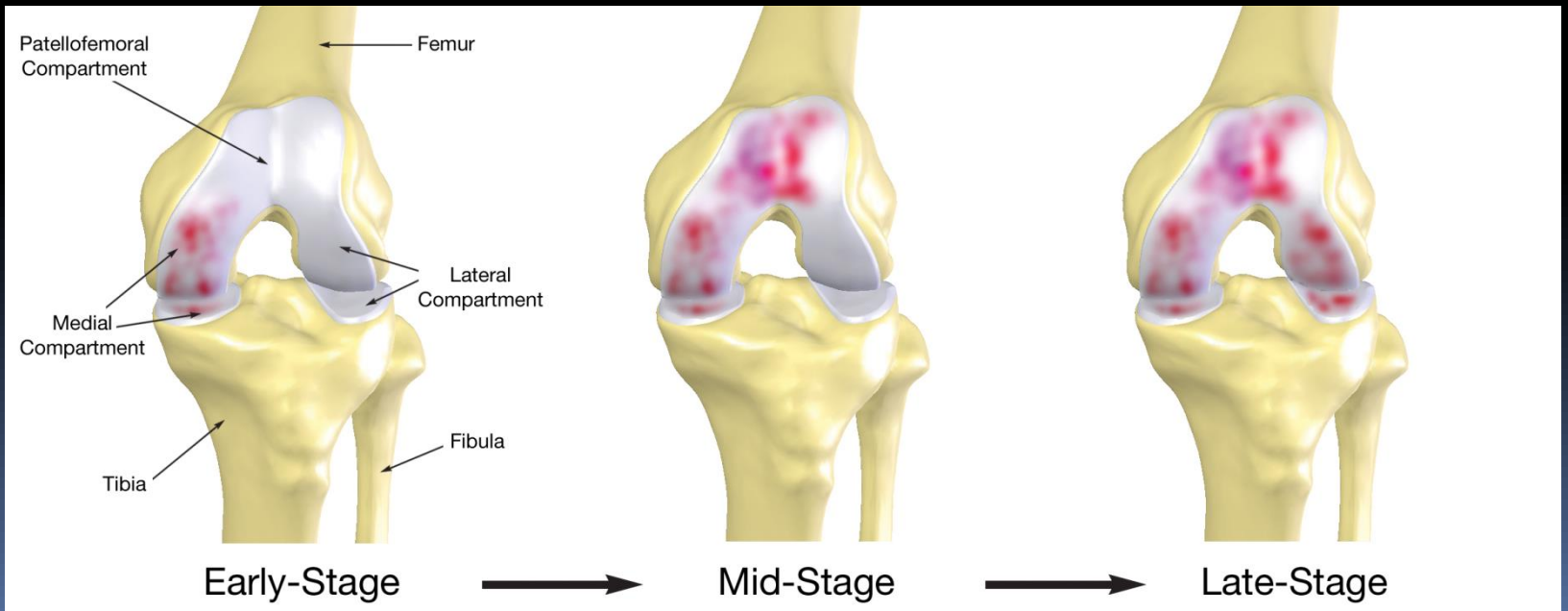
KLINIČKA SLIKA

- Bolest vremenom potpuno uništi zglobnu hrskavicu tako da nastaju jake deformacije. Na kraju procesa, vezivno tkivo se kalcificira i čvrsto spoji kosti tako da zglob potpuno izgubi svoju funkciju.
- Zglobovi postaju sve bolniji i upaljeniji. Otoci najčešće počinje na ručnim zglobovima i zglobovima prstiju ali se šire i na koljena i skočne zglobove.
- Još jedna od karakteristika ove bolesti je da zglobovi budu simetrično zahvaćeni.
- Najčešći i najkarakterističniji poremećaji u reumatoidnom artritisu odnose se na:
 - strukture i
 - funkcije lokomotornog aparata, prvenstveno zglobova i drugih njegovih dijelova

Rana faza RA

Srednja faza RA

Kasna faza RA

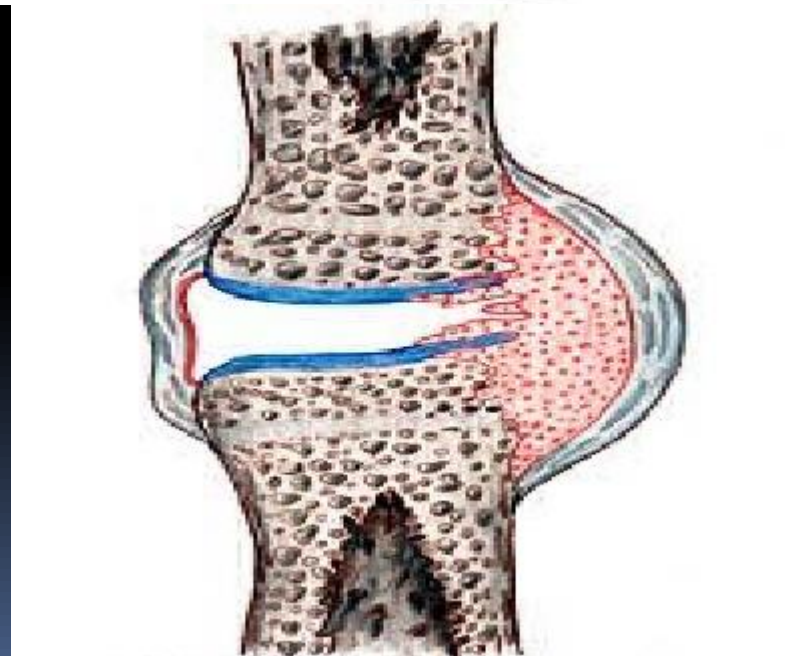
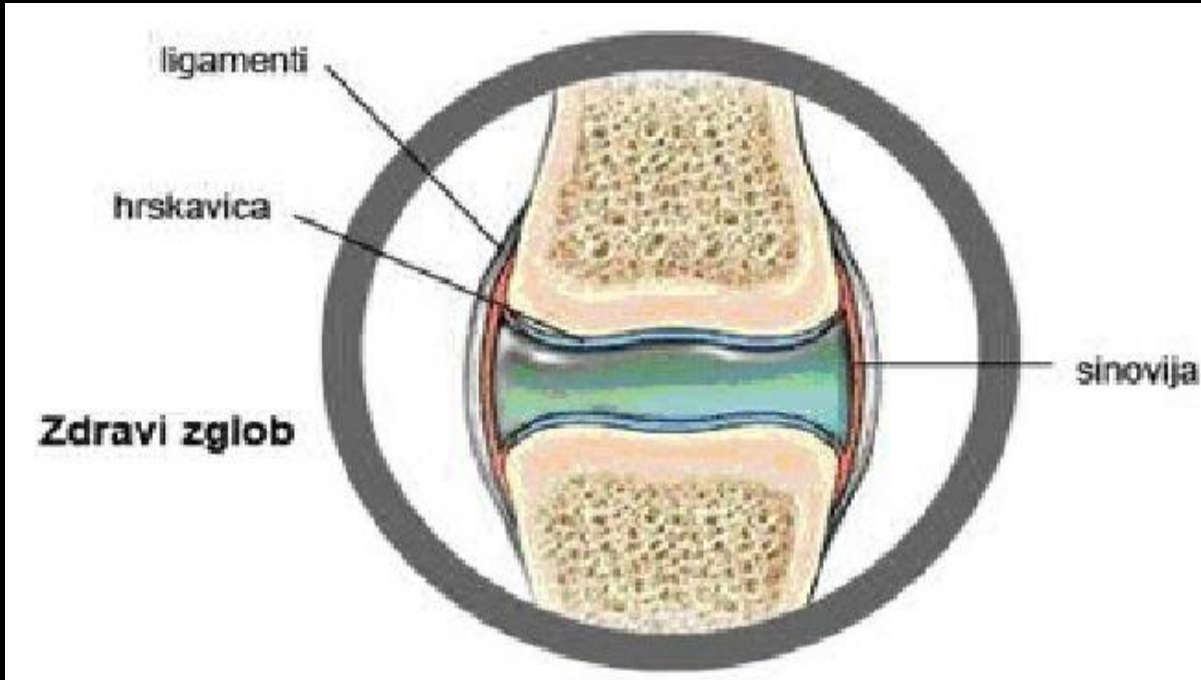


POČETNI STADIUM BOLESTI

- Prethode simptomi kao što su:
 - malaksavost i brzo zamaranje
 - gubitak apetita i tjelesne težine
 - neodređeni bolovi
 - krutost ekstremiteta
 - povišena tjelesna temperatura
 - jutarnja ukočenost – najizraženija tegoba
- Napredovanje bolesti nije uvijek ravnomjerno već može biti u vidu spontanih remisija i egzacerbacija.
- Remisije mogu biti više ili manje potpune i mogu da traju duže ili kraće vrijeme, a egzacerbacije se javljaju u hladnim mjesecima i mogu da traju nekoliko sedmica, mjeseci ili čak godina.

KASNIJI STADIUM BOLESTI

- Patološke promjene u ovom stadiju karakteriše:
 - proliferacija ćelija sinovije i subsinovijalnog vezivnog tkiva
 - umnožavanje krvnih sudova
 - nakupljanje imunocita
 - povećanje rubnih ćelija sinovije koje su mjestimično izdužene i poredane u redove, gradeći polisade uspravne na površini. Tako stvoreno granulacijsko tkivo naziva se panus.
- Pored razaranja zglobne hrskavice, karakterističnih teških oštećenja zglobnih kostiju i tetiva, u ovom stadiju dolazi do daljih oštećenja vezivnih struktura zgloba. Naročito ligamenti koji stabilizuju zglob, budu oslabljeni kao i čahura zgloba.
- Nestabilnost zglobova na kraju može dovesti do kontraktura.



Zglob zahvaćen RA

LIJEČENJE

- Cilj - sto potpunije održavanje funkcionalne sposobnosti lokomotornog aparata, u prvom redu zglobova i mišića.
- Za upaljeni zglob vrlo je važan odmor jer se time smanjuje bol, upala, umor i spazam mišića.
- Odmor zgloba najbolje se postiže imobilizacijom.
- Lijekovi koji se daju kod RA su teško podnošljivi i sa širokim spektrom nus djelovanja. Npr. lijekovi poput indometacina, ibuprofena i proxicama mogu često uzrokovati krvarenja.

ISHRANA


- Vegetarijanska i mediteranska prehrana siromašna crvenim mesom smanjuju izgleda za pojavu reumatoidnog artritisa. Mediteransku prehranu karakterizira visok unos voća, povrća, ribe i maslinovog ulja te relativno niska razina konzumacije crvenog mesa. Mononezasićene masti iz maslinovog ulja imaju protuupalne učinke, ublažavajući kod osoba s reumatoidnim artritisom posljedice „napada“ imunološkog sistema na zglobove. Također, antioksidansi iz voća i povrća štite stanice našega organizma od oštećenja.
- Plava riba (losos, skuša, tuna i srdela) obiluju omega-3 masnim kiselinama koje izravno djeluju na obrambeni sistem. Također, masti morskog podrijetla sprječavaju proizvodnju leukotriena B₄, upalne tvari koja je odgovorna za simptome artritisa.
- Konzumacija povrća (2-3 serviranja dnevno) smanjuje rizik nastanka reumatoidnog artritisa za 60%, u odnosu na smanjeni unos povrća (manje od jednog serviranja dnevno), potvrđuju znanstvenici s Harvardskog sveučilišta.
- Od povrća treba jesti ono bogato željezom (brokula, kelj, prokulica, cvjetača, grašak) Treba izbjegavati hranu koja sadrži mnogo solanina npr. paprike, patlidžan, paradajz i bijeli krompir.
- GLUKOZAMIN SULFAT, koji nastaje u našem organizmu od glukoze , tj. šećera i aminokiseline glutamina je najbolje rješenje za organizam sa RA. Iako glutamina ima dovoljno u namirnicama, često se razara kuhanjem pa je deficitaran kod onih koji ne jedu dovoljno sirove hrane. Nedostatak glutamina može dovesti do nedovoljne sinteze glukozamina i eto problema sa vezivnim tkivima i zglobovima.

FIZIKALNA TERAPIJA

- Kada se bolest postepeno smiri i u fazama je remisije, primjenjuje se fizikalna terapija i medicinska rehabilitacija.
- U akutnoj fazi može se primjenjivati krioterapija radi analgetskog i antiinflamatornog učinka.
- Apliciranje se vrši na ručne zglobove i zglobove stopala tako što se tridesetak sekundi uranjaju u otopljeni led (kriokupka). Ako je postupak prebolan prelazi se na krioobloge.
- Fizikalna terapija ima za cilj da sačuva maksimalnu pokretljivost i funkcionalnost zglobova i u tu svrhu se primjenjuju sljedeće procedure:
 - elektroforeza lijekovima
 - elektrostimulacija
 - bioptron
 - magnetoterapija
 - terapija laserom.



TERMOTERAPIJA

- Češće se primjenjuje u fazi remisije i u hronicnoj fazi bolesti. Ona prethodi kineziterapiji a pretežno je indicirana za zglobove koji su duboko položene u tkivima, npr. zglob kuka.
- 

TERMOTERAPIJA

- U hroničnoj fazi, kada bolest pokazuje malu aktivnost, indicirana je primjena parafinskih obloga ili kupki pri čemu se elastičnim otporom jača snaga i korigiraju kontrakture zglobova.







HIDROTERAPIJA

- Primjenjuje se prvenstveno radi rasterećenja bolnih i nestabilnih zglobova.
- Temperatura vode koja je oko 36°C pomaže opuštanju površinskog mišićni spazma i smanjivanju boli. Može se koristiti i vodena struja ili otpor za jačanje mišića bez stresa za zglobove.



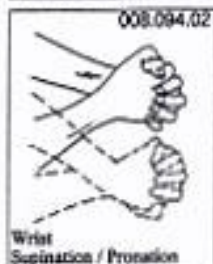
KINEZITERAPIJA

- Ima središnje mjesto u rehabilitaciji oboljelih od RA. Vježbanje kod artritisa ima 3 oblika – istezanje, jačanje i stjecanje kondicije. Time se postiže poboljšanje pokretljivosti funkcije zglobova, jačaju mišići i poboljšava se fizička sposobnost za obavljanje profesionalnih i kućnih poslova. Pasivne vježbe treba izbjegavati jer one stimuliraju razvoj protektivnog mišićnog spazma, a dati prednost aktivnim izometričnim vježbama.
- Ukoliko je bolest toliko uznapredovala te niti jedan od ovih načina ne pomaže pribjegava se operativnom zahvatu u smislu rekonstrukcije ostećenog zgloba.

Wrist

Mobilising

PhysioTools
Physiotherapy
General Exercises
© PhysioTools Ltd



Strengthening

PhysioTools
Physiotherapy
General Exercises
© PhysioTools Ltd



ZAKLJUČAK

- reumatoidni artritis je hronična upalna bolest
- javlja se postepeno tako da sa dobrom edukacijom i upoznavanjem pacijenata sa simptomima i ranim znacima bolesti, može se:
 - otkriti na vrijeme
 - kontrolirati
 - pravilno i uspješno liječiti bez pojave komplikacija.



HVALA NA PAŽNJI!