

Wpływ chorób reumatycznych na aktywność fizyczną osób w wieku podeszłym

DANUTA SZKUTNIK-FIEDLER

KATEDRA I ZAKŁAD FARMACJI KLINICZNEJ
I BIOFARMACJI UMP

CHOROBY REUMATYCZNE:

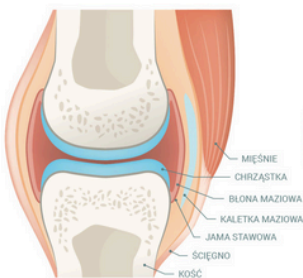
CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW (CHZS)

CHOROBY ZAPALNE STAWÓW I TKANKI
ŁĄCZNEJ, NP.:

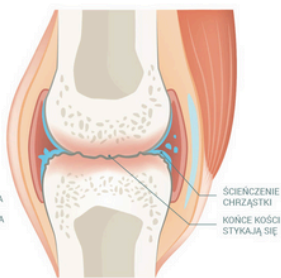
REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW (RZS)

TWARDZINA UKŁADOWA
(SYSTEMIC SCLEROSIS SSC)

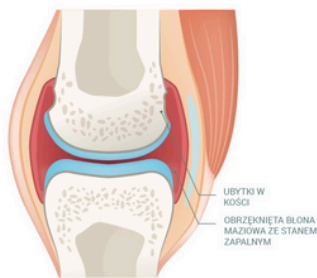
TOCZEŃ RUMIENIOWATY UKŁADOWY (SYSTEMIC
LUPUS ERYTHEMATOSUS SLE)



ZDROWY STAW



OSTEOARTOZA
(CHZS)



REUMATOIDALNE
ZAPALENIE STAWÓW (RZS)

OBJAWY



Ból stawów

Sztywność stawów

Zmniejszona
ruchomość stawów

Deformacje stawów

Zanik mięśni
Zmniejszona wydolność

Zmniejszona motywacja i
aktywność

Depresja i lęk

Zaburzenia równowagi

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

ZMNIJSZA RYZYKO WYSTĄPIENIA
CHORÓB SERCOWO-NACZYNIOWYCH,
ZAWAŁU SERCA, MIAŻDŻYCY,
NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO I
CUKRZYCY TYPU 2

ZWIĘKSZENIE ZAKRESU
RUCHU W STAWACH,
PRZEKRWIENIE BŁONY
MAZIOWEJ, LIKWIDACJA
PRZYKURCZY, ZMNIJSZENIE
OGRANICZEŃ
FUNKCJONALNYCH

ZALECENIA

- wykonywanie codziennych czynności oburącz
- używanie długich noży, najlepiej z ostrzem typu piłka
- korzystanie z przedmiotów o pogrubionych trzonkach (długopis, sztućce)
- wykorzystywanie przedramion, np. podczas otwierania i zamykania kranu
- unikania czynności, które wymagają użycia dużej siły



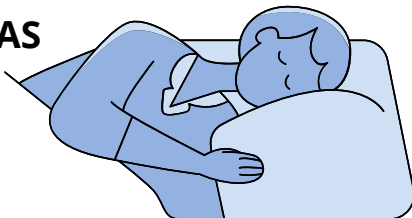
Pływanie i ćwiczenia w wodzie
Nordic walking
Jazda na rowerze
Taniec
Pilates, joga



**UNIKAĆ ĆWICZEŃ
SIŁOWYCH**



**PRAWIDŁOWA
POZYCJA PODCZAS
SNU**



- zaostrenie choroby – zalecane leżenie na plecach oraz niebolesnym boku,
- odcinek szyjny w jednej linii z pozostałymi odcinkami kręgosłupa,
- poduszka między kolanami – zmniejszenie bólu u pacjentów z zespołem lędźwiowo-miedniczno-krzyżowym,
- przeprosty w stawie kolanowym – podłożyć wałek o średnicy ok. 10 cm pod kolana