

# Artroza



## Ce este artroza?

## Cum evoluează afecțiunea?

*Artroza este o suferință în care cartilagiul se deteriorează și devine mai subțire și mai moale. Acest proces poate apărea la nivelul tuturor articulațiilor, dar mai ales la ceafă, spate, genunchi, șolduri, degetele de la mâini și picioare.*



LIGA  
ROMÂNĂ  
CONTRA  
REUMATISMULUI



Această broșură a fost publicată de Liga Română contra Reumatismului (prescurtat LRRCR). Această broșură este tradusă și adaptată, sub permisiune, după versiunea originală în limba olandeză.

Nici o parte din conținutul acestei broșuri nu poate fi făcută public, în nici o formă, fără consimțământul prealabil, exprimat în formă scrisă, din partea Departamentului Marketing și Comunicare, Fondul pentru Reumatism, Amsterdam și al Ligii Române contra Reumatismului.

## 4 Introducere

### Despre boală

- 5 Ce este artroza?
- 6 Cum apare artroza?
- 6 Ce se întâmplă în cazul artrozei?
- 8 Cum se pune diagnosticul?
- 9 Cum evoluează artroza?
- 11 Ce se remarcă în cazul artrozei?
- 13 Ce anume provoacă durerile?
- 14 Artroza spatelui
- 16 Artroza șoldului
- 18 Artroza genunchiului
- 21 Artroza gleznei și a labei piciorului
- 22 Artroza degetelor de la picioare
- 24 Artroza umărului, cotului și încheieturii  
mâinii
- 28 Artroza gâtului

### Tratament

- 30 Care este tratamentul pentru artroză?
- 30 Ce poate face medicul de familie?
- 31 Medicamente
- 34 Ce se poate face pe cont propriu?
- 37 Terapia prin exerciții

### Tratament complementar

- 40 Metode de tratament alternative
- 40 Suplimente nutritive

### Cum să trăiești cu boala

- 42 Cum pot învăța cum să trăiesc cu artroza?
- 44 Cum să mă descurc cu durerile?
- 46 Ajutor
- 46 Sexualitatea
- 47 Sportul
- 48 Hrana
- 48 Artroza și munca
- 53 Glosar

Medicul dv. tocmai v-a spus că aveți artroză. Aceasta este una din cele aproximativ o sută de boli reumatice. În mod sigur în acest moment vă puneți o mulțime de întrebări, despre boală, despre tratament și despre ce vă așteaptă în viitor. Și despre consecințele artrozei asupra vieții dv. de zi cu zi. De ce va trebui să țineți cont, ce veți mai putea face și ce nu?

În această broșură încercăm să răspundem la cât mai multe din întrebările dv. Informațiile au fost adunate pe baza datelor oferite de medici, de alți specialiști și de persoane suferind de reumatism. Aceștia din urmă le-am dat cuvântul și i-am lăsat să povestească cum se descurcă în viața de zi cu zi cu această boală.

### **Structura broșurii**

În această broșură puteți citi mai multe despre boală, despre tratament, despre ce puteți face pe cont propriu. Vom încerca de asemenea să aflăm ce înseamnă artroza în viața de zi cu zi pentru dv. și pentru cei din jur.



## Ce este artroza?

Artroza este o afecțiune în care cartilagiul se deteriorează și devine mai moale și mai subțire. Acest proces poate avea loc la nivelul tuturor articulațiilor, dar este întâlnit cu precădere la nivelul articulațiilor gâtului, spatelui, genunchilor, șoldurilor, degetelor de la mâini și de la picioare.

Artroza este o afecțiune reumatică cronică, cu evoluție înceată, dar progresivă: asta înseamnă că procesul nu se oprește și că deteriorarea cartilagiilor este din ce în ce mai gravă. Dintre toate afecțiunile reumatice, artroza este cea mai des întâlnită, și ea afectează mai multe femei decât bărbați. La persoanele mai în vârstă această diferență dispăre, iar suferința poate fi întâlnită în proporții egale la ambele sexe.

*Chiar dacă am artroză, asta nu înseamnă că sunt handicapat.*

**BĂRBAT CU ARTROZĂ**

Oamenii asociază frecvent artroza cu bătrânețea și uzura cauzată de ea, ca și cum persoana care suferă de artroză este neapărat bătrână. De fapt, acest lucru nu este câtuși de puțin adevărat. De asemenea, cuvântul 'uzură' induce cumva ideea că nu se mai poate face nimic, dar de fapt se poate.

## Ce NU este artroza?

- artroza nu este același lucru cu artrita reumatoidă
- artroza nu are nimic de-a face cu decalcifierea oaselor (osteoporoză)
- artroza nu este o boală a bătrâneții, ci poate surveni la orice vârstă. Riscul ca acest lucru să se întâmple este, în mod evident, mai mare pe măsură ce se înaintează în vârstă. Dar artroza poate apărea și la persoane tinere, mai ales la nivelul încheieturilor gâtului și ale spatelui.

## Cum apare artroza?

În ciuda cercetărilor în domeniu, nu se știe exact care este cauza artrozei. Se știe însă că e vorba de o acțiune conjugată a mai multor factori.

### **Factorul ereditar**

În unele familii artroza apare mai des decât în altele. Deci factorul ereditar are un rol important în instalarea și dezvoltarea artrozei. Dacă vorbim de factorul genetic atunci putem spune că la unele persoane există șanse ca artroza să se instaleze mai repede și să afecteze mai multe articulații.

### **Suprasolicitarea articulațiilor**

Un alt factor este suprasolicitarea susținută și îndelungată a articulațiilor, de exemplu din cauza supraponderalității, a îndeplinirii unei munci foarte grele, a sportului îndelungat și greu sau a unei leziuni sportive (de exemplu deteriorarea meniscului). Aceasta nu este cauza principală a artrozei, dar poate ajuta ca boala să se instaleze mai curând sau să evolueze mai rapid.

## Ce se întâmplă în cazul artrozei?

Pentru a înțelege asta, trebuie să explicăm mai întâi care este modul de funcționare al unei articulații sănătoase.

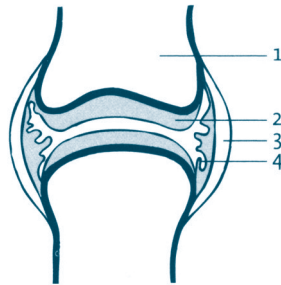
### **Ce este o articulație?**

O articulație este constituită din două oase (1). Capetele oaselor sunt acoperite de un cartilajiu (2) care le învelește. Cartilajiu are rolul de a prelua șocurile și asigură mișcarea flexibilă a oaselor unul față de celălalt. Capetele oaselor sunt unite prin ligamente și printr-o capsula articulară (3). Partea interioară a capsulei este învelită de o mucoasă, așa numita sinovială (4).

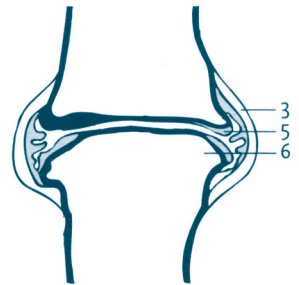
*La un moment dat  
acceptai artroza pur și  
simplu ca pe o stare de  
fapt, și-ți continui viața.  
Am învățat să fiu atentă  
cu lucrurile pe care nu le  
mai pot face. Asta înveți  
singur, dacă ai dureri trei  
zile după ce ai forțat o  
articulație. De  
asemenea, trebuie să  
spun că am boala de  
atâta vreme deja încât  
nu mă mai opresc din  
cauza ei. N-am să mă  
așez pur și simplu pe un  
scaun și să stau. Eu  
sunt o persoană activă.*

**FEMEIE SUFERIND DE  
ARTROZĂ**

Acesta are rolul de a lubrefia articulația. Ligamentele, împreună cu mușchii, asigură rezistența unei articulații.



Articulație sănătoasă



Articulație cu artroză

### **Modificări ale articulației**

În cazul artrozei, cartilagiul va fi deteriorat, din motive necunoscute (5). Calitatea lui se modifică: devine rugos la suprafață și pot apărea fisuri în el. Cartilagiul deteriorat nu se poate reface, ba chiar, în timp, poate dispărea de tot.

Dacă există mai puțin cartilagiu, articulația nu va mai putea atenua la fel de bine șocurile din timpul mișcării; capetele oaselor se vor mișca mai puțin. Din această cauză se modifică și solicitarea oaselor de sub cartilagiu: din ce în ce mai multă presiune va fi pusă pe ele. Osul va încerca să primească această presiune crescută mărindu-se, astfel încât pe marginea osului se pot forma vârfuri osoase „ciocuri” (6).

Aceste modificări în structura articulației – diminuarea cartilagiului și lățirea extremităților osoase – pot duce la o deformare a articulației. De aceea artroza este denumită cu termenul latinesc „artrosis deformans”, ceea ce înseamnă exact deformare.

Deteriorările produse sunt permanente: cartilagiul sau osul care și-au modificat forma nu vor mai reveni la forma inițială, sănătoasă.

*Am artroză de atâta timp deja, și acum pur și simplu nu mai pot să fac nimic. Trebuie să-mi menajez brațul și mâna dreaptă. De exemplu nu pot face mișcări de strângere. În bucătărie mi-am aranjat totul la îndemână, mai jos, ca să nu fiu nevoită să mă întind mult după ceva. Căci dacă fac asta voi avea dureri în următoarele câteva zile. Înveți singur să nu mai faci greșeli din astea.*

#### FEMEIE CU ARTROZĂ

*Înainte țineam un magazin. Am muncit mult acolo, muncă fizică grea. Mereu căram câte ceva. Poate așa mi-am forțat corpul.*

#### FEMEIE CU ARTROZĂ

### **Inflamația articulației**

Articulația nu e supusă doar deformărilor, ci și inflamațiilor. Deoarece suprafața cartilagiului devine neregulată, articulația se poate roti mult mai puțin. Se produce tensiune în articulație și de aici apare o inflamație. Este de asemenea posibil ca bucăți de cartilagiu să ajungă în cavitatea articulației. Mucoasa din interior – sinoviala – este cea care trebuie să repare situația. Ea se poate inflama și produce lichid. Prin urmare, articulația se va umfla. Aceste inflamații ale articulației aparțin artrozei; nu înseamnă că e vorba de artrită reumatoidă.

### **Altă poziție a articulației**

Într-un stadiu mai avansat al bolii, se poate modifica și poziția osului, caz în care, pentru ca osul să se poată mișca, mușchii și tendoanele sunt solicitați mai mult. Acest lucru poate duce prin suprasolicitare, la durere și înțepeneală.

### **Noduli Heberden**

În cazul femeilor este foarte des întâlnită o formă a artrozei care se numește noduli Heberden – la articulațiile dintre ultimele falange. În general acești noduli nu dor decât o scurtă perioadă, atunci când se formează.

## **Cum se pune diagnosticul?**

Pentru a pune diagnosticul oricărei boli, medicul se va folosi de ceea ce-i povestiți dv. (anamneza bolii) și de un examen fizic. În funcție de problemele găsite, va continua investigația. La fel se întâmplă și în cazul artrozei. Uneori medicul va cere radiografii, dar acestea nu sunt întotdeauna concludente. Pe imagini se pot evidenția deformări, iar dv. să nu aveți dureri. Și invers, se poate ca radiografia să arate bine, deși dv. aveți dureri foarte mari.

Spațiul dintre două capete ale oaselor indică întrucâtva mărimea cartilagiului, dar calitatea acestuia nu se vede din radiografie. Dacă aveți cartilajul deteriorat deja, dar acesta este încă destul de gros, se poate să aveți dureri, iar pe radiografie să nu se vadă nimic.

*Mersul cu bicicleta e ok încă. Și mersul pe jos la fel, dacă nu e prea lung și dacă terenul nu e accidentat tare. Dar o plimbare lungă pe teren dificil nu mai este posibilă.*

**FEMEIE CU ARTROZĂ**

*Aveam deja de ceva vreme dureri când am ajuns la doctor. Mi-a făcut două radiografii. Și s-a dovedit că aveam artroză.*

**FEMEIE CU ARTROZĂ**

### **Analize de sânge**

Artroza nu se poate diagnostica pe baza unei analize de sânge. În general se face însă o analiză de sânge, mai mult cu rol orientativ, pentru a elimina posibilitatea existenței altor afecțiuni, cum ar fi artrita reumatoidă, guta sau hemocromatoza, diverse afecțiuni ale rinichilor, concentrația scăzută de fier din sânge, ca și pentru evidențierea unor eventuali factori reumatici. Dacă medicul are în vedere și alte afecțiuni, atunci va efectua analize specifice pentru acestea.

### **Cum evoluează artroza?**

Multe persoane cu artroză se întreabă: oare ce mă așteaptă, cum va evolua boala? Artroza este o afecțiune cronică, cu evoluție lentă și care nu se vindecă. Cartilagiul se deteriorează treptat și nu se mai poate reface în suficientă măsură. Boala evoluează diferit de la o persoană la alta. Nu se poate spune de la început în ce măsură o persoană se va confrunta cu dureri, înțepeneală și limitări ale mișcării.

Evoluția artrozei e diferită de la persoană la persoană. Artroza se poate dezvolta în diverse articulații. Nu se poate prezice cât de mult va fi afectat cartilagiul, și nici ce probleme specifice va avea cineva. Nu se poate prezice dacă o persoană va avea dureri și înțepeneală, sau va trebui să accepte limitări ale mișcării. Se poate întâmpla ca o radiografie să arate multe

probleme și totuși persoana respectivă să nu remarce aproape nimic în viața de zi cu zi. Dar se poate și invers. Nu se știe ce factori determină aceste deosebiri.

## **Ce este artroza secundară?**

Artroza secundară este o boală care apare dacă ați avut la un moment dat probleme cu articulația – o inflamație, o traumă de vreun fel (un os rupt sau probleme cu meniscul) sau slăbirea ligamentelor; toate acestea sunt lucruri care slăbesc articulația și o fac mai predispusă la artroză.

Apariția artrozei poate fi și consecința unui sport practicat intensiv sau a reluării prea curând a sportului după o rănire sau o operație.

### ***Afectarea mai multor articulații***

Dacă aveți artroză probabil vă întrebați dacă există riscul ca boala să afecteze mai multe articulații. Asta depinde. Dacă există o cauză precisă a artrozei (de exemplu aveți deja probleme cu genunchiul sau cu meniscul), atunci există șanse mai mari ca artroza să rămână la o singură articulație.

Dacă nu există o cauză precisă, atunci aveți șanse mai mari să fie afectate mai multe articulații. De regulă, în acest caz e vorba de factori ereditari.

Cel mai mare factor de risc pentru artroză rămâne vârsta: la persoanele peste 75 de ani artroza se întâlnește foarte des.

### **Artrita reumatoidă și artroza**

Artrita reumatoidă și artroza sunt boli diferite. Artrita reumatoidă este o afecțiune inflamatorie care apare ca urmare a unei inflamații în membrana sinovială.

Artroza este o afecțiune în care cartilagiul se rupe, după ce în timp are loc o deteriorare treptată a acestuia. Artroza poate apărea devreme, acolo unde au existat deja deteriorări, de exemplu din cauza unei infecții : atunci vorbim de artroză secundară.

*Durerea e prezentă tot timpul. O durere sâcâitoare, surdă. Ce pot face ? Să caut altceva la care să mă concentrez. Dacă nu fac nimic, pare mai puternică. Și atunci e și mai greu. Din fericire am o slujbă unde stau acasă, deci ceea ce pot face este să continuu pur și simplu cu munca.*

**FEMEIE CU ARTROZĂ**

### **Decalcifierea oaselor și artroza**

Decalcifierea oaselor (osteoporoza) și artroza sunt ambele întâlnite la persoane mai în vârstă, dar adesea nu au nimic de-a face una cu alta. În cazul artrozei, osul de sub cartilaj se mărește treptat, ca reacție la deteriorarea și pierderea acestuia. În cazul osteoporozei are loc o pierdere de calciu din os, iar acesta devine mai fragil.

### **Ce se remarcă în cazul artrozei?**

Dacă cartilagiul își pierde proprietățile normale asta nu înseamnă că veți avea probleme imediat. La multe persoane, chiar și la tineri, artroza este deja instalată în anumite articulații fără să creeze probleme respectivelor persoane.

### **Durerea**

Prima problemă simțită este durerea. Durerea este un simptom care poate apărea la orice articulație afectată de artroză. Ea este graduală și apare mai ales când se face mișcare sau când articulația este suprasolicitată. Durerea poate deveni mai accentuată pe parcursul zilei. De asemenea, puteți simți durere dacă după o

perioadă de repaus reluați mișcarea; aceasta se numește durere inițială. Într-un stadiu mai avansat articulația va deveni mai greu de folosit și veți simți durere și în timpul nopții sau în perioadele de repaus.

Dacă o articulație se inflamează, ea va produce mai multă durere, se va umfla și va fi caldă și uneori se va înroși. Dacă durerea se acutizează puteți începe un tratament cu analgezice sau antiinflamatorii după o consultație prealabilă cu medicul.

*În momentul când mă ridic de pe canapea uneori mă sprijin pe șold. Văd că oamenii se uită la mine mirați, căci nu înțeleg care este problema. O prietenă bună obișnuiește să spună: ah, nu e nimic, are ceva probleme la pornire.*

## FEMEIE CU ARTROZĂ

### **Înțepeneala**

Pe lângă durere, multe persoane suferă din cauza înțepenirii articulației, mai ales după o perioadă de repaus. Dacă, de exemplu, ați stat mai mult în aceeași poziție vă veți simți înțepenit când reluați mișcarea; asta se numește înțepenire inițială. Vă ridicați greu în picioare după ce ați stat așezat o vreme, mâinile vă pot fi înțepenite după o perioadă de nemișcare, sau aveți greutate în a ridica mâinile deasupra capului. Și gâtul vă poate înțepeni. Înțepenirea poate apărea în orice articulație afectată de artroză.

Înțepeneala dispare prin mișcare.

### **Limitări ale mișcării**

Articulațiile dureroase și înțepenite se mișcă mult mai greu. Anumite mișcări pot deveni dificil sau chiar imposibil de efectuat, însă asta depinde de care anume articulații sunt afectate de artroză. De exemplu, e mai greu să răsucești capul, să ridici capul sau umărul, să îndoi genunchiul sau degetul mare de la picior.

Pentru că nu doar articulația în sine poate fi afectată ci și mușchii din jurul ei pot fi slăbiți, articulația își poate pierde stabilitatea și forța.



Scade și forța musculară și apare o senzație de slăbiciune. Suprasolicitarea tendoanelor provoacă și mai multă durere. Din această cauză, se poate de exemplu să aveți o anume nesiguranță în genunchi în timpul mersului și să vă fie teamă că veți cădea, ceea ce nu face decât să sporească șansele dv. ca într-adevăr să cădeți.

### ***Umflarea***

Uneori articulația poate fi mai umflată. Aceasta este urmarea unei inflamații și a producerii de lichid în exces în articulație. Articulația poate părea îngroșată și din cauza mării în volum a extremităților osoase prin apariția osteofitelor („ciocurilor” osoase).

### ***Modificări ale poziției corpului***

Într-un stadiu mai grav al artrozei poziția oaselor se poate modifica, ceea ce poate rezulta într-o poziție defectuoasă, de exemplu cu genunchii îndoși înspre interior.

## **Ce anume provoacă durerile?**

În cazul artrozei la gât sau la spate, zona din jurul încheieturii afectate este dureroasă. Durerea este produsă de faptul că sinoviala, ligamentele și capsula sinovială sunt forțate să se întindă, ca urmare a modificărilor produse în articulație. „Ciocurile” de pe marginea articulației pot apăsa pe nervi.

La articulații durerea este produsă în general de faptul că osul de sub cartilagiul afectat e obligat să suporte o greutate mai mare. „Ciocurile” apărute contribuie și ele. Capsula articulației și ligamentele pot fi prea întinse din cauza instabilității articulației. Capsula sinovială se poate inflama și ea, ducând la durere și umflare.

Din cauza durerii veți ajunge să folosiți mai puțin anumite articulații, motiv pentru care mușchii din jurul articulațiilor respective își vor pierde forța și rezistența.

Deoarece mușchii slăbesc, apare mai multă presiune pe articulație, și astfel cartilagiul deja afectat se deteriorează și mai mult.

### ***Când durerile se acutizează***

Când situația devine mai gravă, durerea crește și nici una din măsurile care funcționează de obicei (relaxare, căldură, exerciții) pare a nu mai avea vreun efect.

În unele cazuri fizioterapia ajută temporar, alteori e necesar tratamentul medicamentos, dar uneori – atunci când osul este deformat, când durerea e prea intensă sau deteriorarea e foarte gravă – se impune operația.

## **Artroza spatelui**

Artroza la articulația spatelui este urmarea acțiunii unui factor ereditar sau a unei suprasolicitări masive. Artroza poate fi provocată de deplasarea unei vertebre.

Durerile se vor intensifica dacă ridicați lucruri grele, dacă le ridicați într-o poziție greșită, dacă stați, ședeți sau dormiți într-o poziție greșită. Este posibil însă ca durerile să fie provocate de o mică diferență în lungimea picioarelor sau de pantofi.

Într-un stadiu mai avansat al bolii poziția oaselor se poate modifica. Gâtul și spatelul pot ajunge să stea strâmb, într-o parte, dar asta nu se va vedea din afară decât foarte târziu.

***De unde provin durerile?***

Există durere locală în și în jurul articulației afectate. Această durere se produce din cauza întinderii membranei, a capsulei sinoviale și a ligamentelor, ca urmare a modificărilor suferite de articulație. Din cauza durerii, mușchii se tensionează și durerea crește și mai mult.

Este posibil ca „ciocurile” care au apărut pe marginea articulației să apese pe nervi. Asta provoacă excitare nervoasă, și poate duce la distrugerea definitivă a nervului, dacă presiunea asupra sa continuă. Dacă aveți impresia că așa ceva vi se întâmplă dv., cel mai bine este să luați legătura cu medicul dvs.

***Ce puteți face pe cont propriu?***

Pe lângă măsurile obișnuite (căldură, exerciții, mișcare), sunt foarte importante indicațiile cu privire la cum vă ridicați în picioare și cum ridicați ceva. Dacă purtați încălțăminte potrivită și folosiți scaune și un pat bune și dacă faceți exerciții, problemele pot diminua.

Evident că vă mișcați destul în timpul activităților cotidiene, acasă sau la serviciu, chiar dacă a trebuit să adaptați cumva mișcarea la condiția dv. Însă e bine ca, pe lângă asta, să faceți regulat plimbări pe jos sau cu bicicleta, sport, să înotați sau să faceți gimnastică medicală.

***Dacă durerile se acutizează***

Dacă problemele cu spatele se accentuează, fizioterapia poate fi o soluție provizorie. Semnale de alarmă sunt pierderea forței musculare, o senzație stranie în picioare și furnicături în talpă, pierderea simțului tactil sau dificultăți la urinare. Acestea pot fi semnale că unul sau mai mulți nervi sunt afectați. E bine să mergeți cât de curând posibil la medicul de familie, iar acesta vă va îndruma probabil către

reumatolog sau neurolog.

## Artroza șoldului

Artroza la șold este urmarea acțiunii unui factor ereditar (displazia șoldului), a unei suprasolicitări îndelungate sau a unei alte boli (de exemplu artrita reumatoidă). Este de asemenea posibil ca durerile dv. să fie provocate de diferența de lungime a picioarelor, de tulburările statice ale piciorului (picior plat, picior scobit) sau de încălțăminte nepotrivită (tocuri prea înalte, talpă prea groasă).

Durerile sunt mai accentuate când vă aplecați, ridicați ceva greu, stați în picioare sau mergeți prea mult și dacă aveți o poziție defectuoasă așezat pe scaun sau în pat.

Într-un stadiu mai avansat al artrozei, se poate modifica și poziția oaselor (luxație, subluxație), iar asta poate duce la apariția unei diferențe de lungime a membrelor inferioare.

### *Ce anume provoacă durerile?*

Durerile apar deoarece osul de sub cartilagiul bolnav va fi încărcat cu mai multă greutate. Și „ciocurile” osoase apărute pot provoca durere, deoarece tracționează părțile moi. Și pentru că articulația nu e stabilă, capsula sinovială și ligamentele pot fi prea întinse.

Ca reacție la aceste simptome veți începe să folosiți mai puțin anumite articulații, motiv pentru care mușchii din jurul articulațiilor respective își vor pierde forța și rezistența. Deoarece mușchii slăbesc apare mai multă presiune pe articulație, iar durerile pot crește în intensitate.

***Ce puteți face pe cont propriu?***

E foarte important în cazul artrozei șoldului să faceți cât mai mult exerciții, pentru a vă păstra mobilitatea. Dacă purtați încălțăminte potrivită și folosiți scaune și un pat bune și dacă faceți exerciții, problemele pot diminua.

Obiectele de sprijin în mers ajută la ușurarea durerilor. Dacă folosiți la mers un baston e mai bine să-l folosiți pe partea sănătoasă. Este foarte important să mergeți corect: aveți grijă să aveți pantofi buni și să folosiți în întregime talpa piciorului.

Caracteristicile unor pantofi buni sunt următoarele:

- trebuie să fie mai lungi cu un cm – un cm și jumătate decât degetul cel mare;
- trebuie să fie suficient de largi: călcâiul dv. trebuie să stea comod iar degetele să nu fie înghesuite de marginile pantofilor;
- pantofii fără cusătură pe partea din față sunt cei mai buni;
- călcâiul și marginile laterale trebuie să fie rezistente și să asigure suport;
- pantofii de piele ventilează cel mai bine; talpa trebuie să fie flexibilă; pentru uzul zilnic este recomandat un toc de maxim 2-3 cm.

Dacă aveți dureri, medicul de familie vă poate prescrie analgezice sau antiinflamatorii.

***Dacă durerile se accentuează***

Când nu vă mai puteți folosi bine șoldul (de exemplu nu puteți parcurge decât distanțe scurte) și începeți să vă treziți noaptea din cauza durerii, medicul vă poate adapta tratamentul și vă poate trimite la fizioterapie.

Dacă este nevoie, se va face o radiografie. Dacă ea indică o deteriorare masivă a șoldului atunci veți fi trimis la ortoped. Se poate ajunge și la operație.

### ***Operația***

Operația este necesară atunci când, din cauza artrozei, a apărut o poziție defectuoasă a osului, sau dacă suferiți dureri foarte mari. Dacă nu puteți merge pe distanțe mai lungi și vă treziți noaptea din cauza durerilor, acestea sunt semne că o operație ar fi indicată. Dacă articulația este prea deteriorată, ea poate fi înlocuită cu o articulație artificială (o proteză, un șold artificial). După o astfel de operație veți putea merge și sta în picioare din nou, fără probleme. E vorba de o operație, care între timp a devenit una de practică comună.

### ***Artroza genunchiului***

Artroza la genunchi apare ca urmare a acțiunii unui factor ereditar sau a unei suprasolicitări de lungă durată a articulației (de exemplu greutate prea mare) sau din cauza unei traume sau dacă faceți sport prea intens și prea mult.

Artroza poate fi și urmarea uneori a unei alte afecțiuni, cum ar fi artrita reumatoidă sau a problemelor cu meniscul.

Durerile sunt mai intense când ridicați lucruri grele, când îngenunchiați sau vă așezați pe vine, dacă alergați sau mergeți pe jos prea mult. Este de asemenea posibil ca problemele dv. să fie urmarea unei mici diferențe de lungime a membrilor inferioare sau a pantofilor nepotriviiți.

În cazul artrozei la genunchi pot avea loc inflamații ale articulației, care se îngroașă, e caldă și uneori se înroșește. Aceste inflamații ale articulației sunt strict legate de artroză și nu au nimic de-a face cu artrita reumatoidă. Dacă durerile cresc în intensitate puteți începe un tratament cu analgezice sau antiinflamatorii după ce vă consultați în prealabil cu medicul dv.

Într-un stadiu mai avansat al artrozei poziția oaselor se poate modifica, acesta fiind cauza picioarelor în formă de x sau de „paranteză”.

### ***Ce anume provoacă durerile?***

Durerea poate apărea pentru că osul de sub cartilagiul bolnav începe să fie solicitat altfel. De asemenea, „ciocurile” osoase apărute pot provoca durere, din cauza întinderii părților moi din jurul articulației. Deoarece articulația nu e stabilă, tendoanele și ligamentele pot fi prea mult întinse.

Capsula sinovială din vecinătatea articulației se poate inflama, ceea ce provoacă nu doar durere ci și inflamație.

Ca reacție la toate aceste modificări veți începe să folosiți articulația mai puțin. Mușchii din jurul articulației se vor slăbi și își vor pierde forța. Deoarece mușchii se atrofiază, pe articulație apasă mai multă greutate, ceea ce nu face decât să mărească durerile.

### ***Injectiile au vreun rost?***

În cazul inflamației unei articulații mari o injecție cu corticosteroizi intraarticular poate diminua durerea câteva săptămâni sau câteva luni. O injecție de acest fel oprește inflamația, însă artroza rămâne, iar durerile vor reveni.

Mai nou, se administrează injecții pe bază de

acid hialuronic, mai ales în genunchi. Acesta îmbunătățește flexibilitatea cartilajului și fluidizează lichidul din interiorul articulației; astfel se va diminua durerea și se va mări capacitatea de mișcare. Această injecție trebuie făcută timp de 3-5 săptămâni. Dezavantajele sunt puține. Injecția poate fi dureroasă local și poate provoca creșterea sensibilității.

Într-un stadiu mai avansat al artrozei, acest tratament are efect insignifiant. Nu se știe încă dacă el frânează evoluția artrozei pe termen mai lung.

### ***Ce puteți face pe cont propriu?***

Greutatea dv. e susținută de genunchi, glezne și picioare. Pentru că acestea trebuie protejate, trebuie să aveți grijă să nu vă îngrășați prea mult. Ar fi o idee buna deci să țineți o dietă sau să slăbiți câteva kilograme.

Încălțăminte potrivită este foarte importantă pentru o buna absorbție a șocurilor.

Puteți folosi un sprijin la mers, ca de exemplu un baston, ținut pe partea sănătoasă.

### ***Operația***

Operația poate fi necesară dacă osul a suferit o deformare din cauza artrozei sau dacă aveți dureri foarte mari. Dacă vă treziți noaptea din cauza durerilor sau nu puteți merge prea mult pe jos, acestea sunt semne care indică necesitatea unei operații. Dacă articulația este foarte deteriorată, ea poate fi înlocuită cu una artificială (o proteză, sau un „genunchi nou”). Acest lucru se poate face mai ales în cazul genunchilor sau a șoldurilor. După o astfel de operație veți putea din nou să mergeți și să fiți destul de independent. Operația a devenit între timp una de rutină, practică la scară largă.



În cazul artrozei la genunchi o bucată de os se poate rupe și rămâne în articulație. Aceste „așchii” pot bloca complet articulația. Pentru a preveni agravarea situației, aceste așchii sunt înlăturate prin operație.

## **Artroza glezna și labei piciorului**

Artroza la gleznă survine din cauza acțiunii unui factor ereditar, din cauza suprasolicitării pe termen lung sau din cauza a prea mult sport. Dar se poate să fie și din cauza altei boli, cum este artrita reumatoidă. Se poate pur și simplu să aveți ligamentele slabe, iar în acest caz vorbim despre moștenirea genetică.

### ***Ce anume produce durerile?***

Durerea apare deoarece osul de sub cartilagiul afectat începe să fie încărcat cu mai multă greutate. De asemenea, „ciocurile” osoase crescute pot provoca durere, din cauza faptului că apasă părțile moi din jurul articulației. Deoarece articulația nu e stabilă, capsula articulară și ligamentele pot fi supraîntinse.

Structurile moi ale articulației se pot inflama și ele, ceea ce provoacă nu doar durere ci și umflare.

Ca reacție la toate aceste modificări veți începe să folosiți articulația mai puțin. Mușchii din jurul articulației vor slăbi și își vor pierde forța. Deoarece mușchii se atrofiază, greutatea apasă mai mult pe articulație, ceea ce nu face decât să mărească durerile.

### ***Ce poate intensifica durerile?***

Durerea devine mai intensă în cazul suprasolicitării: dacă vă așezați pe vine, dacă mergeți mult, dacă mergeți pe teren neregulat,

dacă purtați încălțăminte nepotrivită, sau dacă aveți deja oasele deformat.

În cazul artrozei la gleznă pot surveni inflamații ale articulației, care se îngroașă, e caldă și uneori se înroșește. Aceste inflamații ale articulației sunt legate de artroză și nu au nimic de-a face cu artrita reumatoidă. Dacă durerile cresc în intensitate puteți începe un tratament cu analgezice și antiinflamatorii, după ce vă consultați în prealabil cu medicul dv.

Într-un stadiu mai avansat al bolii poziția oaselor se poate modifica, iar glezna poate ajunge să fie orientată înspre interior sau exterior.

### ***Injecțiile au vreun rost?***

În cazul inflamației uneia din articulațiile mari o injecție cu corticosteroizi poate diminua durerea pentru câteva săptămâni sau câteva luni. O injecție de acest fel diminuează inflamația, însă artroza rămâne, iar durerile vor reveni.

### ***Ce puteți face pe cont propriu?***

Încălțăminte bună oferă stabilitate și sprijin și este importantă pentru menținerea poziției corecte a picioarelor și a gleznelor.

În cazul artrozei grave la gleznă e mai bine să purtați ghete sau pantofi mai înalți, care au o întăritură în jurul gleznei. Dacă sunteți prea greu, pierderea în greutate ar putea ușura durerile de picioare.

## **Artroza degetelor de la picioare**

Artroza la degetele de la picioare poate apărea din cauza acțiunii unui factor ereditar, a tulburărilor statice ale piciorului (picior plat, picior scobit), a suprasolicitării pe termen lung (de

exemplu, cântăriți prea mult) sau a mersului îndelungat. E posibil să aveți și pantofi nepotriviiți. Într-un stadiu mai avansat al bolii se poate modifica poziția oaselor, iar degetul mare poate ajunge să stea depărtat de celelalte.

În cazul artrozei la degete marginea degetului mare se îngroașă iar degetul stă strâmb sau încălecat peste celelalte. Într-o primă fază, orteza este foarte potrivită, pentru a corecta poziția degetului mare și pentru a elibera punctele de presiune.

Vă veți simți mai bine dacă purtați pantofi potriviți, cu partea din față suficient de largă, cu suficient spațiu pentru degete, cu talpa elastică și un toc jos (maxim 2-3 cm), cu marginea și partea de la călcâi întărite și care au ventilație bună (cum este ventilația oferită de pantofii de piele).

### ***Podoterapie***

Podoterapeutul este un specialist în bolile piciorului, cu instruire specială, și care vă va face o examinare completă. Podoterapeutul acordă multă atenție îndreptării deformărilor deja apărute și prevenirii altora. Astfel, mersul poate deveni mai plăcut și se poate evita sau amâna o operație la degetele de la picioare.

- Podoterapeutul tratează răni cronice ale piciorului, cu medicamente sau prin adaptarea încălțăminteii, oferindu-vă sfaturi privind îngrijirea zilnică și controlarea bunei funcționări, pentru a preveni extinderea modificărilor;
- Podoterapeutul poate încerca corectarea poziției degetelor mari cu ajutorul ortezelor;
- Podoterapeutul se ocupă de punctele de presiune, reducând presiunea prin folosirea de orteze sau branțuri

(„talonete”);

- Podoterapeutul tratează unghiile dureroase;
- Podoterapeutul poate confecționa „talonete” și poate oferi consultanță.

### ***Dacă durerile se intensifică***

Dacă durerile la gleznă, genunchi și picioare se accentuează, fizioterapia poate reprezenta o soluție temporară. Dacă este nevoie, se va face o radiografie. Dacă ea indică o deteriorare masivă, atunci veți fi trimis la ortoped. Se poate ajunge și la operație.

## **Artroza umărului, cotului și încheieturii mâinii**

Artroza la umăr, cot sau încheietura mâinii apare din cauza unei suprasolicitări pe termen lung, a unei traume, sau a prea mult sport. Dar se poate să fie vorba și de o altă boală, de exemplu artrita reumatoidă. Se poate să aveți ligamente slabe, caz în care e vorba de moștenirea genetică.

### ***Ce provoacă durerile?***

Durerea apare din presiunea mai mare asupra osului de sub cartilagiul afectat. „Ciocurile” osoase apărute pot provoca și ele durere, deoarece părțile moi din jurul articulației sunt întinse. Pentru că încheietura nu mai e stabilă, capsula articulară și ligamentele pot fi supraîntinse.

Părțile moi din apropierea articulației se pot inflama, ceea ce provoacă nu doar durere ci și umflarea părții respective.

Ca reacție la aceste transformări veți încerca să folosiți articulația afectată din ce în ce mai puțin.

Mușchii din jur își vor pierde forța și se vor atrofia.

### ***Ce poate accentua durerile?***

Dacă faceți sport mult, ridicați greutateți sau pur și simplu aveți o poziție greșită, durerea din umăr, cot sau încheietura mâinii se va intensifica.

În cazul artrozei la încheietură e mai bine să evitați să ridicați obiecte grele. Fiți atent să nu solicitați prea mult articulația când strângeți pumnul sau răsuciți mâna.

În cazul artrozei la încheietură și la degete se pot produce inflamații ale articulației. Articulația va fi atunci mai dureroasă, se va umfla și va fi roșie. Aceste inflamații sunt specifice artrozei și nu reprezintă un semn al artritei reumatoide. Dacă durerea crește în intensitate, medicul vă poate prescrie un tratament temporar cu analgezice sau antiinflamatorii.

Într-un stadiu mai avansat al bolii poziția oaselor se poate modifica, brațul (partea superioară) ajungând să stea într-o poziție mai ridicată. În cazul inflamației uneia din articulațiile mari o injecție cu corticosteroizi poate diminua durerea pentru câteva săptămâni sau câteva luni. O injecție de acest fel diminuează inflamația, însă artroza rămâne, iar durerile revin.

### ***Ce puteți face pe cont propriu?***

În cazul artrozei la umăr sau cot este foarte importantă poziția corectă a corpului. Nu aveți voie să suprasolicitați nici cotul, nici umărul sau încheietura mâinii. De exemplu, ar trebui să fiți atenți la căratul sacoșelor sau al obiectelor grele.

Articulațiile trebuie să fie întotdeauna protejate. În cazul activităților solicitante puteți purta o atelă, ca sprijin pentru încheietura mâinii sau a

degetului mare.

Prin exerciții vă puteți întări musculatura. Este foarte util să faceți exerciții de flexibilitate și întărire pentru umeri, coate și mâini. Puteți ține mâinile și degetele în apă caldă și să faceți exerciții jucându-vă cu mingi mici sau strângând ritmic o minge moale (de burete sau cauciuc). Puteți încerca să împărțiți controlat forța exercitată de degete când faceți exerciții pentru mâini.

### ***Umăr***

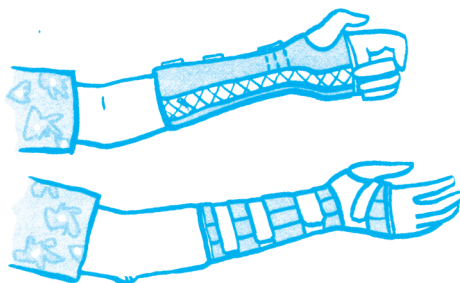
Dacă nu vă mai puteți folosi bine umărul și vă treziți noaptea din cauza durerilor, medicul dv. ar putea să vă adapteze tratamentul în consecință. Fizioterapia poate fi o soluție temporară. Fizioterapeutul vă poate indica o modalitate de a efectua mișcările care să diminueze durerile. Dacă este nevoie, se poate face și o radiografie. Dacă din ea reiese că e vorba de o problemă gravă, veți primi trimitere spre un specialist.

### ***Cot***

În cazul artrozei la cot o bucată de os se poate rupe și rămâne în articulație. Aceste „așchii” se pot înțepeni la un moment dat, ceea ce va bloca complet articulația. Pentru a preveni afectarea și mai gravă, aceste așchii sunt înlăturate prin operație.

### ***Încheietura mâinii și mâna***

Dacă aveți dureri mari la încheietura mâinii și la mână puteți face o radiografie iar medicul vă poate trimite la un reumatolog și /sau ortoped. Ei vor evalua gravitatea problemei și vor hotărî dacă e necesară operația. Kinetoterapeutul vă poate face un program de exerciții pentru flexibilitatea și o întărirea musculaturii mâinii și a degetelor, iar fizioterapia este foarte utilă și după operație pentru a îmbunătăți funcționarea mâinii.



Artroza la degete și la baza degetului mare poate fi o moștenire genetică, dar o puteți face și dacă ați efectuat timp îndelungat o muncă manuală grea. Încercați să evitați solicitarea articulației la ridicarea de obiecte grele, la strâns sau răsucire. Într-un stadiu avansat al bolii poziția oaselor se poate modifica, iar degetele pot ajunge să stea strâmb.

### ***Când e util să folosiți o atelă?***

O atelă este utilă în cazul artrozei la o încheietură, cu inflamația articulației. Dacă puneți încheietura într-o atelă articulația va fi protejată și nu mai există riscul suprasolicitării. Astfel se va diminua durerea. Cel mai bine e să nu folosiți atela tot timpul, ci doar în cursul acelor activități care solicită mai mult articulația, altfel mușchii din jurul ei se vor atrofia prin nefolosire iar articulația se poate bloca.

Și o orteză pentru degetul mare este utilă. Aceasta este un fel de mănușă care ține degetul mare nemișcat, dând celorlalte degete posibilitate de mișcare liberă. Și această orteză trebuie folosită cu măsură - doar în cazul activităților grele, astfel încât să ajute la diminuarea durerilor și a suprasolicitării.

## Artroza gâtului

Durerile la ceafă pot fi consecința unei poziții incorecte în timpul somnului sau în timpul zilei. O poziție greșită menținută mult timp poate duce la artroză. Se poate să aveți o saltea sau o pernă necorespunzătoare. O saltea bună este cea care susține egal greutatea corpului; e bine să nu folosiți prea mult perna sau o pernă prea groasă; perna trebuie să vă susțină ceafa când stați întins. O saltea și o pernă bune pot diminua durerile sau le pot preveni.

Și vertebrele cefei pot suferi din cauza unei poziții de lucru greșite. Dacă stați mult timp cu capul aplecat veți sfârși prin a avea dureri în ceafă.

### ***Ce anume provoacă durerile?***

Există durere în și în jurul articulațiilor afectate. Aceasta este provocată de retragerea capsulei articulare și a ligamentelor, ca urmare a modificărilor survenite în articulație. Din cauza durerii, mușchii se tensionează iar durerea se intensifică.

Este posibil ca ciocurile osoase apărute pe marginea articulației să apese pe nervi. Acest lucru provoacă amorțirea nervului și, dacă durează prea mult, scoaterea lui din funcțiune total. Dacă aveți impresia că vi se întâmplă asta – de exemplu vă furnică mâinile sau nu aveți forță în ele, atunci e mai bine să luați imediat legătura cu medicul dv.

### ***Ce puteți face pe cont propriu?***

În cazul artrozei la ceafă poziția corectă a corpului este extrem de importantă. Ceafa nu trebuie solicitată cu greutate mari. Prin exerciții, ceafa va deveni mai flexibilă iar mușchii își vor recăpăta forța:





- întindeți-vă gâtul regulat
- țineți capul perfect drept: exersați cu o pernă pe care să o țineți pe cap
- acoperiți-vă gâtul și ceafa cu un șal

***Dacă durerile se intensifică***

Dacă aveți dintr-o dată dureri mai mari la ceafă, fizioterapia poate ajuta la diminuarea lor, pe termen scurt.

Semnale de alarmă sunt furnicăturile în braț și mâini, și dificultatea crescândă de a le folosi. Înseamnă că unul sau mai mulți nervi sunt apăsați. E bine să nu amânați prea mult vizita la medic, acesta vă va putea atunci trimite la specialist.

## Care este tratamentul pentru artroză?

Deoarece cauza bolii nu este cunoscută încă, artroza nu poate fi vindecată. Dar asta nu înseamnă că un tratament bun nu are efect: durerea și înțepeneala pot diminua, iar articulația rămâne cât de cât funcțională.

Există o terapie prin exerciții care ajută la păstrarea funcționării mușchilor și a articulațiilor și există de asemenea medicamente împotriva durerilor și a înțepenelii. Într-un stadiu mai avansat articulațiile pot fi atât de afectate încât se impune o operație de înlocuire a articulației cu una artificială.

Efortul dv. personal este foarte important pentru combaterea artrozei. În fapt, dv. lucrați împreună cu medicul pentru a obține rezultatul dorit. Tratamentul necesită din partea dv., pe lângă perseverență și disciplină, și o doză de răbdare, căci nu întotdeauna veți obține imediat rezultatul dorit.

## Ce poate face medicul de familie?

De cele mai multe ori medicul de familie este primul la care vă prezentați când aveți probleme. În cele mai multe cazuri el este cel care pune diagnosticul de artroză. Nu e greu de stabilit natura și gravitatea artrozei. De aceea nu este nevoie să ajungeți imediat la un specialist.

### ***Primul tratament***

Medicul de familie va fi de asemenea primul care vă va informa despre artroză și despre cum puteți trăi cu ea. Dacă e nevoie, tot el vă va da și o rețetă pentru analgezice sau antiinflamatorii.

*Aveam de mult timp probleme cu genunchii. Când chiar nu s-a mai putut am făcut o operație și am primit genunchi artificial. Mai întâi unul apoi, un an mai târziu, pe celălalt. Încet, încet lucrurile încep să meargă mai bine iar acum pot merge din nou pe bicicletă, pe distanțe mici. Când mă deplasez în afara casei mă folosesc încă de o cârjă, dar înăuntru nu mai am nevoie de ea.*

**BĂRBAT CU ARTROZĂ**

### **Trimitere**

Dacă problemele se intensifică veți primi o trimitere la un medic specialist. Ținând permanent legătura cu acesta, medicul dv. de familie va fi mereu informat despre evoluția artrozei, putând astfel adapta tratamentul dv., după o prealabilă consultare cu dv.

### **Kinetoterapeutul**

Dacă începeți să aveți probleme la efectuarea a diverse mișcări, medicul vă va da o trimitere către un kinetoterapeut.

### **Ortopedul și reumatologul**

În cazul durerilor grave sau în cazul artrozei la mai multe articulații medicul de familie vă poate îndruma spre un reumatolog sau spre un ortoped (pentru operație).

## **Medicamente**

Nu există medicamente care să vindece artroza. Care medicamente sunt utile și în ce doză, asta diferă de la o persoană la alta. Medicamentele sunt folosite împotriva durerilor, a înțepenirii și pentru a combate eventuale inflamații. Dacă nu aveți dureri sau dacă acestea nu sunt extreme, adesea nu e nevoie de medicamente. Dacă însă problemele sunt grave și de durată atunci poate fi nevoie să folosiți constant medicamente.

### **Analgezice**

Pentru a diminua întrucâtva durerea, atât pe timpul zilei cât și noaptea, puteți folosi analgezice. Cel mai folosit în acest moment este paracetamolul. Paracetamolul poate diminua temporar durerea, și veți putea folosi mai ușor articulația respectivă. Paracetamolul este bine suportat și nu dă probleme cu stomacul. Dacă durerea persistă pe parcursul zilei este

important să luați paracetamolul la intervale fixe, de exemplu de 3 – 4 ori pe zi, altfel nu va avea efect suficient.

Efectul analgezic al paracetamolului poate fi întărit de codeină. Trebuie să fiți foarte atenți dacă folosiți codeină: creează dependență și poate da constipație, mai ales dacă sunteți o persoană mai în vârstă. Unele persoane sunt sensibile la codeină și nu suportă efectele sale secundare.

### ***Antiinflamatorii***

Dacă articulația este inflamată și paracetamolul nu mai este suficient, medicul vă poate prescrie antiinflamatorii, așa numitele medicamente antiinflamatorii nesteroidiene (AINS). Aceste medicamente diminuează inflamația și diminuează simptomele, cum ar fi durerea și înțepeneala. Însă ele pot cauza probleme cu stomacul și intestinale ca efecte secundare. Dacă într-adevăr aceste efecte vor apărea, și în ce măsură, acest lucru e diferit de la persoană la persoană și de la medicament la medicament.

Unele medicamente AINS pot afecta rinichii dacă sunt folosite timp îndelungat; din când în când va fi deci necesar să faceți un control al rinichilor. Exemple de medicamente AINS sunt diclofenac, naproxen și ibuprofen.

### ***Inhibitorii selectivi COX-2***

Din 2000 există un grup de medicamente AINS, așa numiți inhibitori selectivi COX-2. Efectele secundare, cum ar fi arsurile la stomac, nu mai apar în cazul folosirii acestor medicamente. Totuși, e posibil să aveți încă probleme cu stomacul (de exemplu arsuri sau sentimentul de balonare). Sunt posibile și efecte la nivelul funcționării rinichilor. Exemple sunt celecoxib și etoricoxib.

*La fiecare 2 săptămâni fac fizioterapie pentru a-mi putea mișca umărul. Asta nu înseamnă că fizioterapia îmi va vindeca artroza, dar cel puțin mă ajută cu durerile. Și pot remarca ușor asta în perioadele intermediare: atunci umărul este mai înțepenit și mă doare mai mult. La început credeam că nu trebuie să fac nimic atunci când am dureri, dar terapeutul meu mi-a explicat că este bine să continui să fac mișcare, în ciuda durerilor.*

## **BĂRBAT CU ARTROZĂ**

### **Creme**

Împotriva artrozei puteți folosi și o cremă care conține un factor antiinflamator și analgezic. Această cremă intră în piele și acționează în locul unde este unsă. În principiu o puteți folosi pe orice articulație, singura problemă e că nu puteți ști exact cât folosiți, prin urmare nu știți ce cantitate de AINS introduceți în organism.

Nu trebuie să confundați ungera cu cremă cu masajul. În cazul ungerii, veți freca locul respectiv pe piele până când crema nu e mai vizibilă, masajul înseamnă că frecați cu forță și lucrați mușchii. Cremele care dau o reacție de căldură nu trebuie introduse în piele prin masaj. Vă recomandăm să citiți cu atenție prospectul cremei respective.

### **Injecțiile**

În articulațiile mari inflamate (umăr, genunchi, cot, încheietura mâinii sau gleznă), se pot face injecții cu corticosteroizi. O astfel de injecție va avea efect câteva săptămâni sau luni. Dar durerile vor reveni: o injecție poate opri inflamația dar artroza rămâne. Totuși, injecțiile pot reprezenta o soluție temporară.

### **Încrederea în terapie în cazul artrozei**

Artroza este o afecțiune cronică, dacă aveți constant dureri și sunteți înțepenit este o idee bună să treceți pe un tratament cu medicamente cronice. Din cauza durerilor puteți începe să folosiți în mod greșit o articulație, ceea ce nu va face decât să crească durerea. Dacă însă folosiți regulat analgezice, durerea scade și asta previne suprasolicitarea articulației. Atunci veți putea folosi articulația respectivă în mod cât de cât normal. Este foarte important să luați analgezicele la ore fixe, astfel încât concentrația acestora în sânge să rămână la nivel constant. Altfel nu faceți decât să acționați prea târziu.

## Ce se poate face pe cont propriu?

De regulă, probleme apar din cauza iritării sau durerii mușchilor și a tendoanelor. Puteți evita această durere păstrând mușchii pe cât posibil în formă și puternici și având grijă să vă relaxați. Cu cât mușchii sunt mai puternici cu atât mai bine vor susține articulația.

Sunt multe lucruri pe care le puteți face singur, pentru a avea mai puține probleme. Punctul de referință pentru dv. este să știți să păstrați un echilibru între mișcare și pauză. Va trebui să vă stabiliți singuri limitele.

### ***Relaxarea***

Este important să faceți în fiecare zi exerciții de relaxare. Faceți dușuri calde, de exemplu. Evitați încărcarea cu greutate mare.

Când vă odihniți aveți grijă să țineți articulația într-o poziție potrivită. Genunchii și șoldurile trebuie să rămână întinse, chiar dacă vă place mai mult să stați în pat cu picioarele strânse. Dacă aveți artroză la gât folosiți o pernuță pentru a susține gâtul. Există chiar perne speciale, de diverse mărimi, care oferă sprijin suplimentar pentru gât.

### ***Modificarea poziției***

Schimbați-vă regulat poziția. Evitați să stați mult timp așezat sau în picioare, și evitați o solicitare îndelungată, cum ar fi de exemplu un drum foarte lung cu mașina.

### ***Rămâneți în mișcare***

Faceți mereu mișcare, mergeți pe bicicletă, înotați, mergeți pe jos. Chiar dacă nu aveți dureri mari sau chiar deloc, e foarte important să continuați să faceți exerciții.

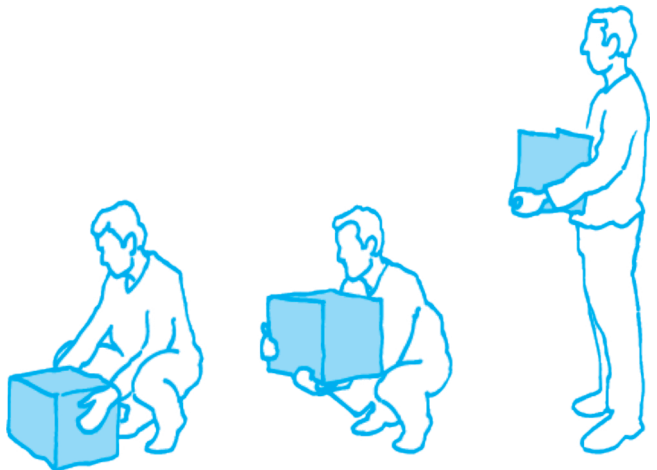
### Exerciții

Exersați zilnic încheieturile dureroase sau înțepenite. E de preferat să faceți asta fără extra solicitare – fără să stați sau să vă sprijiniți pe respectiva articulație. Problemele pe care le aveți se pot reduce și prin relaxarea articulațiilor dureroase. Pe lângă exercițiile pentru relaxarea articulației este la fel de important și să vă mențineți mușchii suficient de puternici, așa încât puteți exersa și asta. Exercițiile pot avea și un rol de semnal de alarmă. Veți putea remarca care articulații dor, în consecință ce articulații trebuie să protejați.

*Dacă nu pot singură, îl rog pe soțul meu să mă ajute. De exemplu, când vin nepoții să stea la noi soțul meu este cel care îi ridică din pătuț, căci eu nu pot. Dar îmi place la nebunie să mă joc cu ei și să le citesc povești.*

Puteți face exerciții dimineața în pat; mușchii și tendoanele sunt încălzite și puteți face exerciții fără a le suprasolicita. De asemenea, poate fi plăcut să faceți exerciții după duș; înțepeneala poate fi mai mică atunci, iar mușchii sunt deja încălziți.

### FEMEIE CU ARTROZĂ



### ***Evitarea suprasolicitării***

Evitați suprasolicitarea articulațiilor, asta nu va face decât să agraveze problemele. Dacă durerea se intensifică, acesta este un semnal că ați încărcat prea mult articulația. Câteva exemple:

- Slăbiți. Dacă sunteți prea greu ar fi o idee bună să mai dați jos câteva kilograme. Aici vă poate ajuta și un nutriționist sau medicul dv. de familie.
- Ridicarea de greutateți. Evitați pe cât posibil să ridicați greutateți sau să cărați obiecte grele. Dacă sunteți nevoit să faceți asta nu vă lăsați pe spate, ci încercați să controlați totul din genunchi și încercați să țineți spatele cât mai drept. Țineți obiectul respectiv cât mai aproape de corp.
- Împăturirea unui material este un exemplu de treabă care solicită articulațiile degetelor.
- Săriturile sunt suprasolicitante pentru genunchi și glezne.

### ***Pantofii***

Purtați încălțăminte comodă care nu vă strânge și care oferă sprijin picioarelor. De exemplu pantofi cu șireturi și cu o talpă care să absoarbă șocurile și care să fie suficient de flexibilă.

Fiți atent ca pantofii să aibă nu doar lungimea ci și lățimea potrivite. Eventual măsurați acest lucru în prealabil.

Multe persoane cu probleme merg prea mult timp cu dureri pentru că nu vor să poarte încălțăminte specială. Când încearcă însă încălțăminte făcută pe comandă de obicei sunt extrem de mulțumiți cu ea și regretă că nu au încercat-o mai devreme. Nu e obligatoriu ca pantofii făcuți la comandă să fie urâți. Un tehnician ortoped care-



și face meseria cu plăcere poate ajunge la rezultate uimitoare. Medicul care se ocupă de tratamentul dv. vă poate face o trimitere.

### **Obiecte de sprijin**

Folosiți pe cât posibil sprijin la mers, de exemplu un baston (ținut pe partea sănătoasă), un cadru cu rotile, o atelă; de asemenea folosiți obiecte adaptate: deschizător de conserve electric, guler ortopedic, suport de cărți, scaun înălțat, toaletă înaltă. Aceste mijloace ar trebui folosite din timp, nu doar abia când remarcați că nu mai puteți face anumite mișcări. Ele se pot dovedi utile chiar înainte de acel moment, pentru că menajează articulațiile și ajută la evitarea înrăutățirii stării acestora.

*Merg la înot în fiecare săptămână, de asemenea, încerc să fac exerciții în fiecare zi. Am observat că dacă nu fac nimic, ruginesc. Dacă mă așez pe un scaun artroza acționează mai mult.*

### **Amenajarea**

Vedeți dacă aranjamentul casei dv, a biroului sau a grădinii nu poate suferi mici modificări care să vă facă viața de zi cu zi mai ușoară.

### **BĂRBAT CU ARTROZĂ.**

## **Terapia prin exerciții**

Prin exerciții vă veți mișca mai ușor, veți deveni mai puternic, condiția dv. fizică se va îmbunătăți și veți avea mai puține probleme cu durerile și cu înțepeneala. Deoarece sunteți îndrumați de cineva în efectuarea acestor exerciții, sunteți sigur că le executați corect. Încetul cu încetul veți putea recunoaște singur ce e bine pentru dv. și ce nu, și ce trebuie să evitați.

Cu ajutorul anumitor tehnici terapeutul poate diminua durerea și înțepeneala din articulațiile afectate. Dacă se aplică căldură, mușchii se relaxează și durerea scade. Puteți învăța cum să faceți asta singur acasă. Dacă durerea și tensiunea musculară persistă masajul zonei se poate dovedi binefăcător.

Terapeutul vă poate sfătui în privința felului de viață, a programului de mișcare fizică, asupra utilizării de mijloace de sprijin sau asupra sporturilor potrivite. Ar fi bine ca, de la un moment dat, să continuați pe cont propriu cu exercițiile învățate.

Problemele legate de artroză nu se termină niciodată. De aceea este mai bine dacă încercați să vă adaptați puțin viața și să evitați agravarea situației.

*Întotdeauna mi-a plăcut să lucrez în grădină. Și vreau să fac asta în continuare – doar că nu mai pot s-o fac așa îndelung. Altădată curățam toată grădina de buruieni într-o singură după-amiază. Acum îmi ia câteva după-amiezi. Trebuie să-l rog pe fiul meu să mă ajute cu gropile.*

## FEMEIE CU ARTROZĂ

### **Protejarea articulațiilor**

Este foarte important să protejați pe cât posibil încheieturile cu artroză. În general asta se face automat dacă începe să doară. Dacă articulația nu mai simte nimic sau aproape nimic e mai dificil de estimat dacă o încărcăți corect cu greutate.

Există mai multe posibilități de a proteja articulațiile, un fizioterapeut vă poate spune mai multe despre asta. Uneori, de exemplu în cazul artrozei la genunchi sau șold, veți primi sfatul de a menaja articulație, de exemplu folosind un baston, una sau două cârje, un cadru de mers sau un cadru cu rotile. Puteți decide asupra metodei celei mai potrivite împreună cu fizioterapeutul.

Articulațiile pot fi solicitate și din cauza supraponderalității și atunci durerea crește în intensitate.

Artroza nu acționează doar la nivelul articulațiilor. Și mușchii și tendoanele care mișcă propriu zis articulația pot fi slăbite. Dacă, din cauza durerilor, începeți să încărcăți articulația cu greutate în alt fel, atunci vă supuneți mușchii și tendoanele unor solicitări neobișnuite. Din cauza acestei suprasolicitări și ele pot ajunge la înțepeneală și

durere. Menținând o poziție potrivită veți putea evita producerea acestei suprasolicitări. Fizioterapeutul va poate sfătui în această privință.

## Metode de tratament alternative

Să poți face ceva în legătură cu boala asta pe cont propriu, asta înseamnă pentru multe persoane un motiv de a se îndrepta spre metode de tratament alternative sau spre medicamente alternative.

Acolo unde medicina tradițională dă greș oamenii încearcă alte mijloace. Sau pur și simplu speră, la începutul bolii, să o poată ține în loc cu ajutorul acestor tratamente alternative.

Efectul celor mai multe tratamente alternative nu este dovedit. În fapt, un tratament alternativ în completarea tratamentului tradițional, poate să micșoreze durerile și să reducă starea de oboseală. În plus, faptul că poți face ceva pe cont propriu are de multe ori o valoare pozitivă pentru felul în care pacientul ajunge să se împace cu boala.

Depinde de la persoană la persoană dacă cineva profită sau nu în urma unui tratament alternativ. Este important să vă informați bine în prealabil și să decideți singur în ce metodă de tratament aveți încredere. Următoarele puncte sunt foarte importante pentru cineva care se gândește să meargă la un medic care oferă tratamente alternative:

- mai întâi consultați-vă cu medicul dv.
- nu opriți niciodată brusc tratamentul obișnuit.

## Suplimente nutritive

### *Glucosamina*

Glucosamina este o proteină care se formează în cartilajii, în țesutul interstițial și în fluidul din articulații. Este o substanță care există

întotdeauna în corpul dv.

Organismul dv. produce singur glucozamină, dar pe măsură ce înaintați în vârstă acest lucru se realizează din ce în ce mai greu.

Glucozamina nu se găsește în hrana obișnuită. O puteți cumpăra ca supliment nutritiv; ea se obține din scoici, carapacele crabilor și crevete.

### ***Cercetarea științifică***

În ultimii ani se cercetează intens efectul glucozaminei. Devine din ce în ce mai evident că ea acționează ca un analgezic moderat în cazul artrozei. Dar nu este dovedit încă că glucozamina ar stopa artroza.

### ***Cum se folosește glucozamina?***

Trebuie să luați glucozamină o perioadă mai lungă (cel puțin 6 – 8 săptămâni) înainte de a se face remarcate efectele. Doza zilnică recomandată este de 1500 mg glucozamină.

Dacă glucozamina are efect, puteți renunța la analgezice.

### ***Există efecte secundare?***

Se întâmplă uneori ca cineva să aibă probleme de aciditate sau greață. Dacă luați glucozamina în timpul mesei sau cu un pic de apă puteți preveni acest lucru.

Persoanele care au alergii la crustacee e posibil să aibă alergii și la glucozamină.

## Cum pot învăța cum să trăiesc cu artroza?

*La început mi-era rușine că am dureri, și simțeam că trebuie să ascund asta. Acum durerea este pur și simplu o parte din viața mea. În privința asta te obișnuiești treptat și devii din ce în ce mai rezistent. Și nu-ți mai pierzi timpul cu tâmpenii de genul: mă prefac că nu mă doare nimic, când în fapt e exact invers. Am observat că asta oricum nu ajută.*

### FEMEIE CU ARTROZĂ

Artroza poate aduce niște modificări în viața dv. E posibil ca lucruri pe care înainte le puteați face fără probleme să nu mai fie așa simplu de făcut. Puteți avea perioade cu dureri, puteți fi total înțepenit după ce ați stat mai mult într-o anumite poziție, vă puteți trezi uneori noaptea din cauza durerilor. În viața de zi cu zi e bine să alternați perioadele de activitate cu perioadele de odihnă. Cum anume veți integra aceste modificări în viața dv., asta depinde de la o persoană la alta.

Nu există rețete despre cum să vă obișnuiți cu noua situație. Fiecare are modul propriu de a accepta dezavantajele: cineva poate va renunța pur și simplu la multe, în vreme ce altcineva poate va dori să continue să facă de toate. Unii au o mulțime de întrebări și caută informații, alții nu vor să știe nimic despre artroză sau să vorbească despre ea.

E posibil să vă surprindeți cu emoții pe care nu vi le cunoșteți: să fiți supărat sau iritat, trist sau să vă fie frică. Poate vă întrebați "de ce eu?" - toate acestea sunt perfect normale: sunteți în mijlocul unui proces de pierdere a sănătății corpului dv. și de renunțare la așteptările dv., și durează un pic până găsiți un echilibru.

În spusele celor care au artroză de mai mult timp surprinde senzația că ei pot face încă multe lucruri, și că totul e o chestiune de încercare, dar și că sunt constrânși la anumite limitări. Uneori se simt ajutați pur și simplu stând de vorbă cu altcineva despre cum își ocupă timpul, sau căutând să ia legătura cu alții aflați în aceeași situație.

**Vorbiți despre boală**

Și familia și prietenii dv. trebuie să se adapteze la noua situație. Și ei se simt neputincioși dacă văd ce face boala aceasta și cum vă chinuie. Și ei au nevoie de timp pentru a se obișnui cu noua situație și ajută dacă vorbiți cu ei și le spuneți ce vă place și ce nu.

O comunicare bună poate preîntâmpina multe neclarități și neînțelegeri:

- fiți clar
- spuneți ce puteți face și ce nu
- spuneți-le celorlalți ce așteptați de la ei
- complimentații când fac ceva bine
- nu vă fie teamă să spuneți că vă simțiți mai bine
- explicați că puteți fi încă vesel și plăcut în ciuda bolii
- rămâneți interesat de ce vă înconjoară
- evitați să fiți tot timpul subiectul discuțiilor
- încercați să nu vă plângeți toată ziua, rezumați asta de exemplu la o jumătate de oră pe zi
- solicitați înțelegerea celorlalți pentru faptul că uneori răbufniți față de oameni nevinovați
- vorbiți, faceți-vă cunoscute probleme, temerile și emoțiile
- nu vă faceți durerea evidentă când vă sprijiniți sau vă aplecați să luați ceva, sau fiind tot timpul supărat, asta nu face decât să-i neliniștească pe ceilalți și produce sentimentul de vinovăție

## Cum să mă descurc cu durerile?

Există diverse feluri de a ușura durerile.

### ***Căldura***

Căldura ajută: un pansament cald înfășurat în jurul articulației sau un duș cald și căldură în camera în care stați. Dacă articulația e inflamată (articulația este caldă, umflată și doare) atunci e mai bine s-o răciți (aplicații reci) până când cedează inflamația.

Puteți folosi un pansament cald de câteva ori pe zi, pe care să-l țineți între 10 și 20 de minute, aveți grijă să aveți o poziție confortabilă și pansamentul să fie bine fixat pe încheietura pe care doriți s-o încălziți. După prima folosire a pansamentului controlați-vă pielea. Dacă este prea roșie, se poate ca pansamentul să fi fost prea cald. În acest caz e mai bine să încălziți mai puțin pansamentul data următoare, folosind de exemplu o fâșie în plus sau să nu-l înfășurați prea strâns pe încheietură.

### ***Exerciții de relaxare***

O altă modalitate de ușurare a durerilor o reprezintă exercițiile de relaxare. Că exercițiile oferă ușurare, este un fapt dovedit. Însă poate dura însă câteva săptămâni până când ele își ating scopul. Dacă vă antrenați mușchii, pe termen lung aceștia vor putea suporta mai multă greutate, pentru că vor fi obișnuiți cu asta.

### ***Acceptarea durerii***

Și acceptarea durerii joacă un rol important. Dacă căutați să vă ocupați mintea (cu un hobby de exemplu) și continuați să faceți diverse alte activități veți constata că nu vă gândiți toată ziua la durere. Oricum veți alege să vă confrunțați cu această boală, o diversiune de la ea este



importantă. Unii se retrag, ascultă muzică, se uită la televizor, sau fac exerciții de relaxare. Alții își spun că nu pot face absolut nimic în momentele când au dureri, iar alții se simt mai bine pur și simplu după o partidă bună de plâns.

### ***Odihna în timpul nopții***

Și odihna în timpul nopții este foarte importantă. Dacă dormiți prost veți fi obosit și veți putea suporta mai puțin durerea. Din această cauză, durerea se înrăutățește și veți dormi și mai prost din cauza ei...este un cerc care trebuie întrerupt. Pentru a vă asigura că dormiți bine puteți face următoarele:



- încercați să aveți un program regulat: treziți-vă cam la aceeași oră și încercați să mergeți la culcare la aceeași oră;
- aveți grijă seara cu cafeaua, cola și alcoolul;
- nu vă agitați înainte de culcare, relaxați-vă, de exemplu ascultând o muzică liniștită, sau cu exerciții de relaxare;
- ritualuri de somn: o plimbare seara, dușul înainte de a vă băga în pat, un lapte cald cu miere – toate acestea vă pot ajuta;
- aveți grijă să fiți îmbrăcat comod și să aveți un climat plăcut în dormitor;
- folosiți perne care susțin bine capul și gâtul;
- îndepărtați toate sursele de zgomot sau de lumină care pot deranja somnul;
- dacă rămâneți treaz mai mult de 15 minute vă puteți ridica și face ceva în afara dormitorului (să citiți sau să ascultați muzică), până când vi se face din nou somn.

## Ajutor

În perioadele când nu vă simțiți bine e posibil să aveți nevoie de ajutor.

Pentru mulți e dificil să ceară ajutor, pentru că li se pare că sunt neputincioși. Dar să fii independent nu înseamnă să trebuiască mereu să le faci pe toate singur.

E foarte important să vorbești clar cu cei care vă pot ajuta: să stabiliți de fel de ajutor și unde anume e necesar, să stabiliți intervale orare când acest ajutor vă poate fi acordat, și să explicați cum anume doriți să fiți ajutați.

*Am avut grijă să las menajul în grija altcuiva. Cel puțin acum nu mă mai forțez făcând acele lucruri care altfel îmi provocau durere zile întregi după. În timp a devenit normal să cer altora să facă lucruri pe care eu nu le mai pot face.*

**BĂRBAT CU ARTROZĂ**

## Sexualitatea

Sexualitatea poate fi trăită în diverse feluri, singur, sau cu un partener, cu accentul pus pe aspectele fizice, pe experimentarea intimității și a nașterii. Și în cazul sexualității este valabilă aceeași regulă, anume că fiecare are propria sa modalitate de a trata lucrurile. Asta e valabil, evident, și pentru persoanele suferind de artroză. Totuși există câteva observații generale: toate simțurile, văzul, auzul, gustul, simțul tactil și mirosul, toate au de-a face cu sexualitatea. Ele nu vor constitui probleme pentru persoanele suferind de artroză. Dar probleme ca durerile și înțepeneala pot avea o influență asupra sexualității. Dorința sexuală poate diminua.

Asta poate duce la probleme, deoarece așteptările partenerului pot fi aceleași ca înainte. Și actul sexual poate ridica probleme. Sexualitatea înseamnă însă mai mult decât actul sexual în sine, de exemplu poate fi masaj sau mângâieri. Puteți de asemenea lua un analgezic împotriva durerilor sau să faceți dragoste într-o

altă poziție.

Persoanele care au artroză de mai mult timp povestesc cât de important este să vorbești cu partenerul despre sexualitate, chiar dacă asta e mai ușor de spus decât de făcut. Întrebările pe care le aveți pe acest subiect le puteți discuta și cu medicul dv.

## Sportul

Sfaturile legate de sport depind în întregime de situația dv. personală. În general, e mai bine să evitați sporturile de contact (exemplu: basketul) și sporturile care presupun greutate mare asupra corpului. Nu sunt recomandate nici sporturile de competiție.

Sporturi potrivite și activități recreative în grup sunt volei (daca se poate cu o minge moale), badminton sau tenis. Este recomandabil să adaptați durata și intensitatea posibilităților dv. Evident, se pot adapta și regulile jocului.

Activități sportive individuale sunt mersul pe jos, mersul cu bicicleta, vâslitul, înotul și golful; în timpul mersului pe jos, cu bicicleta sau al înotului, vă mișcați moderat iar articulațiile dv. nu trebuie să suporte șocuri mari.

### ***Mersul pe jos***

Când mergeți pe jos aveți grijă să aveți pantofi buni care să ofere rezistență și sprijin. Încălțăminte bună e importantă pentru buna poziție a piciorului și a gleznei.

### ***Mersul pe bicicletă***

Vă puteți proteja articulațiile păstrând o poziție dreaptă și pedalând încet. Pedala de frână poate fi mai plăcută decât frâna de mână. Dacă aveți probleme cu mâinile vă puteți lua o pereche de

mănuși ușoare. Dacă aveți probleme la urcare și coborârea de pe bicicletă treceți la o bicicletă mai joasă. Pentru bărbați: puteți schimba bicicleta bărbătească cu una de damă.

### **Înotul**

Înotul în apă caldă este o bună modalitate de a face mișcare. În apă articulațiile nu sunt solicitate prea tare, pentru că sunt susținute de apă.

### **Condiția fizică**

Îmbunătățirea condiției dv. fizice depinde de durata, frecvența și intensitatea activității sportive. Dacă faceți sport de trei ori pe săptămână aproximativ 20 de minute condiția dv. fizică se va îmbunătăți cu siguranță. Începeți la un nivel pe măsura posibilităților dv. și măriți-l treptat. Este important să alegeți ceva care vi se potrivește și care vă face plăcere. Puteți cere și sfatul unui fizioterapeut.

### **Hrana**

Atât cât se știe deocamdată, hrana nu are nici un fel de efect asupra artrozei. Există indicații că o dietă mediteraneană, cu acizi grași polisaturați, legume și fructe, poate ajuta la diminuarea durerii. O astfel de dietă este bună și pentru inimă și pentru tensiune. Dar sunt necesare cercetări suplimentare.

Evident, este întotdeauna bine să mâncați sănătos și să aveți grijă să nu vă îngrășați prea mult. Un nutriționist vă poate ajuta în această direcție.

### **Artroza și munca**

Problemele în cazul artrozei au un caracter schimbător, cu diferențe între dimineață și după-

*Merg cu plăcere la piață sâmbăta. Mai pot face asta, însă am nevoie ca soțul meu să meargă cu mine ca să ducă sacoșele. După ce facem piața bem împreună o ceașcă de cafea.*

**FEMEIE CU ARTROZĂ**

amiază, dar și diferențe de la o zi la alta sau de la o săptămână la alta. Acest lucru poate avea consecințe importante pentru situația la muncă.

Dacă și câte probleme poate crea artroza asta depinde de felul de muncă pe care-o faceți. În perioadele când durerile sunt mai puternice va trebui probabil să vă menajați mai mult. Cu timpul, dacă durerile devin mai puternice, se poate să nu vă mai puteți face munca așa cum erați învățat. Totuși diagnosticul de artroză nu înseamnă neapărat că trebuie să încetați munca imediat, ba dimpotrivă: există posibilitatea să mai puteți lucra încă multă vreme. În plus, munca vă va oferi contactele sociale de care aveți nevoie.

### **Ce pot face ca să rămân activ în câmpul muncii?**

#### ***Fiți realist.***

Natura muncii și reacțiile mediului înconjurător sunt diferite pentru fiecare și determină dacă o persoană poate rămâne activă în câmpul muncii sau nu. Dar și atitudinea dv. este importantă. Hotărâți ce anume mai puteți face dar fiți obiectivi și realiști. Examinați-vă limitările și vedeți dacă organizația pentru care lucrați vă poate oferi anumite adaptări specifice la muncă (de exemplu, un alt program de lucru).

#### ***Vorbiți despre asta***

Aveți o boală, dar sunteți mai mult decât atât. Unora li se pare neplăcut să se știe că la muncă au probleme cu reumatismul. Totuși, acest lucru este necesar: cu cât sunt mai bine informați cei din jurul dv. cu atât mai multă înțelegere puteți aștepta de la ei. Dacă ați fost mereu un coleg apreciat de ceilalți asta nu se va schimba dacă aveți reumatism.

Rămâneți deschis și sincer cu privire la boala dv. Vorbiți despre ea cu colegii dv. și cu șefii.

Încercați să obțineți înțelegere, nu compasiune, și rămâneți dv. înșivă. Păstrați contactul cu colegii dv., chiar și în perioadele când nu puteți lucra. Dacă legătura cu cei de la muncă se rupe va fi mai dificil s-o restabiliți.

Îngrijiți-vă la timp să existe un contact între medicul întreprinderii și reumatolog. Medicii de întreprindere nu prea au de-a face în practica lor cu reumatismul, deci nu știu foarte sigur care sunt consecințele asupra muncii.

### **Împărțiți-vă energia**

Nu vă temeți că solicitarea la muncă va agrava boala. Munca poate oferi anumite avantaje, dacă este făcută cu responsabilitate. Munca nu diminuează durerea, dar pentru că vă concentrați asupra altor lucruri nu mai simțiți durerea. Aveți grijă să aveți și o îndrumare medicală adecvată. Luați-vă în serios problemele fizice; vedeți care vă sunt limitele, încercați să vă împărțiți energia, și luați regulat pauze scurte. Alternați munca dificilă și cea ușoară. Plănuțiți, după ce vă sfătuiți cu ceilalți, activitățile, astfel încât să nu rămâneți în urmă.

Căutați, împreună cu medicul întreprinderii, un tratament care să vă ajute să vă îndepliniți munca mai ușor.

### **Școlarizare**

Analizați posibilitatea școlarizării pentru o funcție cu mai puțină solicitare în cadrul întreprinderii, iar dacă asta nu e posibil, în afara ei. Faceți acest lucru după ce vă sfătuiți cu medicul întreprinderii.

### **Asistență**

#### **Medicul care face tratamentul**

Doctorul dv. este în cele mai multe cazuri prima persoană care vă poate răspunde la toate

*Am avut mult ajutor din partea Asociației Pacienților de Reumatism. Acolo am putut să-mi spun povestea, mă așteptam ca la consultații să fie o atmosferă de compătimire, dar n-a fost așa. Să vorbești despre boala ta nu e totuna cu a te plânge.*

**BĂRBAT CU ARTROZĂ**

întrebările. Orice întrebare care este importantă pentru dv. merită să fie pusă. Nu există întrebări stupide.

Dacă vă e dificil să puneți întrebări sau dacă uitați ce anume doreați să întrebați, încercați să scrieți totul pe o foaie de hârtie, pe care o puteți folosi apoi în timpul consultației ca suport pentru memorie.

### ***Medicul de familie***

Când v-ați confruntat prima oară cu artroza, medicul de familie a fost cel care a stabilit natura și gravitatea afecțiunii.

Medicul de familie este cel care poate prescrie analgezice, dacă este nevoie. Dacă artroza se agravează, medicul de familie vă poate îndruma către reumatolog, ortoped, fizioterapeut sau un alt specialist.

### ***Fiziokinetoterapeutul***

Fiziokinetoterapia are ca scop să mențină sau să îmbunătățească condiția articulațiilor, a tendoanelor și a mușchilor, și să asigure o postură corectă.

Un fiziokinetoterapeut vă poate învăța ce exerciții să faceți singur acasă. Dacă este necesar, el vă sfătuiește de asemenea ce mijloace de sprijin să folosiți la mers, de exemplu un baston. În plus, un fiziokinetoterapeut poate diminua durerea și înțepeneala articulațiilor afectate, prin tratamente, folosind aplicații de căldură sau reci.

În cazul unor dureri musculare puternice, fiziokinetoterapeutul le poate diminua prin masaj.

### ***Îndrumări practice***

Există destule modalități de adaptare care pot ușura viața cotidiană. În multe cazuri sprijinul și

ajutorul pornesc de la asistența socială a comunității respective. Dacă aveți nevoie de ajutor menajer puteți cere informații la o instituție pentru îngrijire la domiciliu din localitatea de reședință.

**Organizații:**

Asociații ale pacienților cu reumatism.

Asociațiile îndeplinesc trei funcții în interesul pacienților cu reumatism:

- facilitează contactul între persoanele aflate în aceeași situație, cum ar fi contact telefonic, grupuri de discuție, activități de creație, activități recreative, și activități de mișcare – de exemplu terapie prin exerciții
- transmit informații despre afecțiuni reumatice, medicamente utilizabile, indicații și precauții în cazul reumatismului
- reprezintă drepturile persoanelor cu reumatism, discutând și oferind consiliere personalului sanitar, asiguratorilor de sănătate și spitalelor, și îndrumând persoanele suferind de reumatism.



## Glosar

### ***Anamneză***

Descrierea simptomelor unei boli de către pacienți sau de către alte persoane

### ***Artrozis deformans***

Apariția de deformări din cauza afectării articulațiilor

### ***Concentrația în sânge***

Existența unei cantități dintr-o anumită substanță în sânge

### ***Deformans***

Apariția de deformări din cauza afectării articulațiilor

### ***Capsula articulară***

Ține împreună capetele oaselor

### ***Inflamația articulației***

Inflamație a stratului interior al articulației (sinoviala)

***Hemocromatoză***

Boală în care intestinele rețin din hrană mai mult fier decât e necesar organismului. Organismul nu poate folosi excesul de fier și acesta se depune pe diverse organe și țesuturi. Acest exces de fier are o acțiune otrăvitoare și poate duce pe termen lung la afecțiuni cum sunt cele articulare, oboseală cronică și diabet.

***Hidroterapie***

Exerciții fizice efectuate în apă caldă

***Guta***

O afecțiune reumatică unde apare o inflamație a articulațiilor prin creșterea acidului uric în sânge și depunerea sa în articulații

***Menisc***

Bucată de cartilajiu în forma unei jumătăți de lună, care se află în genunchi.

***Antiinflamatorii nesteroidiene (AINS)***

Aceste sunt medicamente care combat simptomele inflamației și reduc durerile și înțepeneala, însă nu pot reduce sau preveni deteriorarea provocată de afecțiunile reumatice.

**Orteză**

Sprijin artificial pentru a fixa sau repune în funcțiune o articulație

**Ortoped**

Specialist care se ocupă de tratamentul deformărilor aparatului locomotor

**Punct de sarcina maximă**

Punct de maximă încărcare cu greutate (al unei articulații)

**Progresiv**

Treptat, crescător

**Proteză**

Înlocuirea unei părți a corpului cu un element artificial, de exemplu o proteză articulară

**Hiperuricemie**

Creșterea acidului uric în sânge.

**Radiografie**

Fotografie făcută cu raze roentgen

***Absorbția șocurilor***

Receptarea șocului, astfel încât acesta să fie atenuat

***Simptom***

Caracteristică a unei boli.

***Sinoviala***

Mucoasa din interiorul capsulei sinoviale, care lubrifică articulația





*Efortul dv. personal este foarte important pentru a combate artroza. De fapt, dv. lucrați împreună cu medicul pentru a obține rezultatul dorit. Tratamentul necesită, pe lângă perseverență și disciplină și o doză de răbdare din partea dv., căci nu întotdeauna veți remarca imediat rezultatul.*

*Oamenii asociază frecvent artroza cu bătrânețea și uzura cauzată de ea, ca și cum persoana care suferă de artroză este neapărat bătrână. De fapt nu este câtuși de puțin adevărat. De asemenea, cuvântul 'uzură' induce cumva ideea că nu se mai poate face nimic, dar de fapt se poate.*



# Ce este artroza?

## Cum evoluează

## afecțiunea?

*Artroza este o suferință în care cartilagiul se deteriorează și devine mai subțire și mai moale. Acest proces poate apărea la nivelul tuturor articulațiilor, dar mai ales la ceafă, spate, genunchi, șolduri, degetele de la mâini și picioare.*



Str. Thomas Masaryk nr. 5, București

[www.reumatism.ro](http://www.reumatism.ro)

*Efortul dv. personal este foarte important pentru a combate artroza. De fapt, dv. lucrați împreună cu medicul pentru a obține rezultatul dorit. Tratamentul necesită, pe lângă perseverență și disciplină și o doză de răbdare din partea dv., căci nu întotdeauna veți remarca imediat rezultatul.*

*Oamenii asociază frecvent artroza cu bătrânețea și uzura cauzată de ea, ca și cum persoana care suferă de artroză este neapărat bătrână. De fapt nu este câtuși de puțin adevărat. De asemenea, cuvântul 'uzură' induce cumva ideea că nu se mai poate face nimic, dar de fapt se poate.*