



REHABILITACIJA BOLNIKOV Z ARTROZO SPODNJIH UDOV

Asist. dr. Tadeja Hernja Rumpf, dr. med.,
specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine

ARTROZA KOLKA IN KOLENA

- Eni izmed najpogostejših kroničnih obolenj
- Pri starejših najpogostejši vzrok za zmanjšane zmožnosti
- Prisotnost bolečine
- Omejitve pri dejavnostih in sodelovanju
 - 60% odraslih poroča o omejitvah pri različnih aktivnostih
 - 40% od teh potrebuje pomoč druge osebe pri vsakodnevnih aktivnostih
 - 38% jih poroča o poslabšanju odnosov znotraj družine



ARTROZA KOLKA IN KOLENA

- S podaljševanjem življenjske dobe se povečuje tudi število bolnikov z napredovalo obliko artroze
- Natančen vzrok za nastanek artroze ni znan
- Številni dejavniki tveganja:
 - Staranje
 - Ženski spol
 - Predhodne poškodbe (kosti, meniskusi ali vezi)
 - Predhodna vnetja (protin, revmatoidni artritis, okužbe)
 - Genetski dejavniki
 - Povečana telesna teža
 - Diabetična nevropatija
 - Ponavljajoče se preobremenitve pri nekaterih športih in poklicih



ARTROZA

- Temelj je v bolezni in propadanju hialinega hrustanca (kolagenska vlakna in proteoglikanski matriks)
- Primarna
- Sekundarna



STADIJI OBRABE HRUSTANCA

- 1 Zdrav hrustanec
- 2 Povečana lomljivost kolagenskih vlaken,
zmanjšanje števila hondrocitov
- 3 Spremenjen metabolizem hondrocitov



DIAGNOZA ARTROZE

- Anamneza
- Klinični pregled
- Radiološke preiskave



EULAR PRIPOROČILA ZA POSTAVITEV DIAGNOZE ARTROZE KOLENA

SIMPTOMI:

- Bolečina v sklepu
- Jutranja okorelost- kratkotrajna
- Zmanjšana funkcija

ZNAKI:

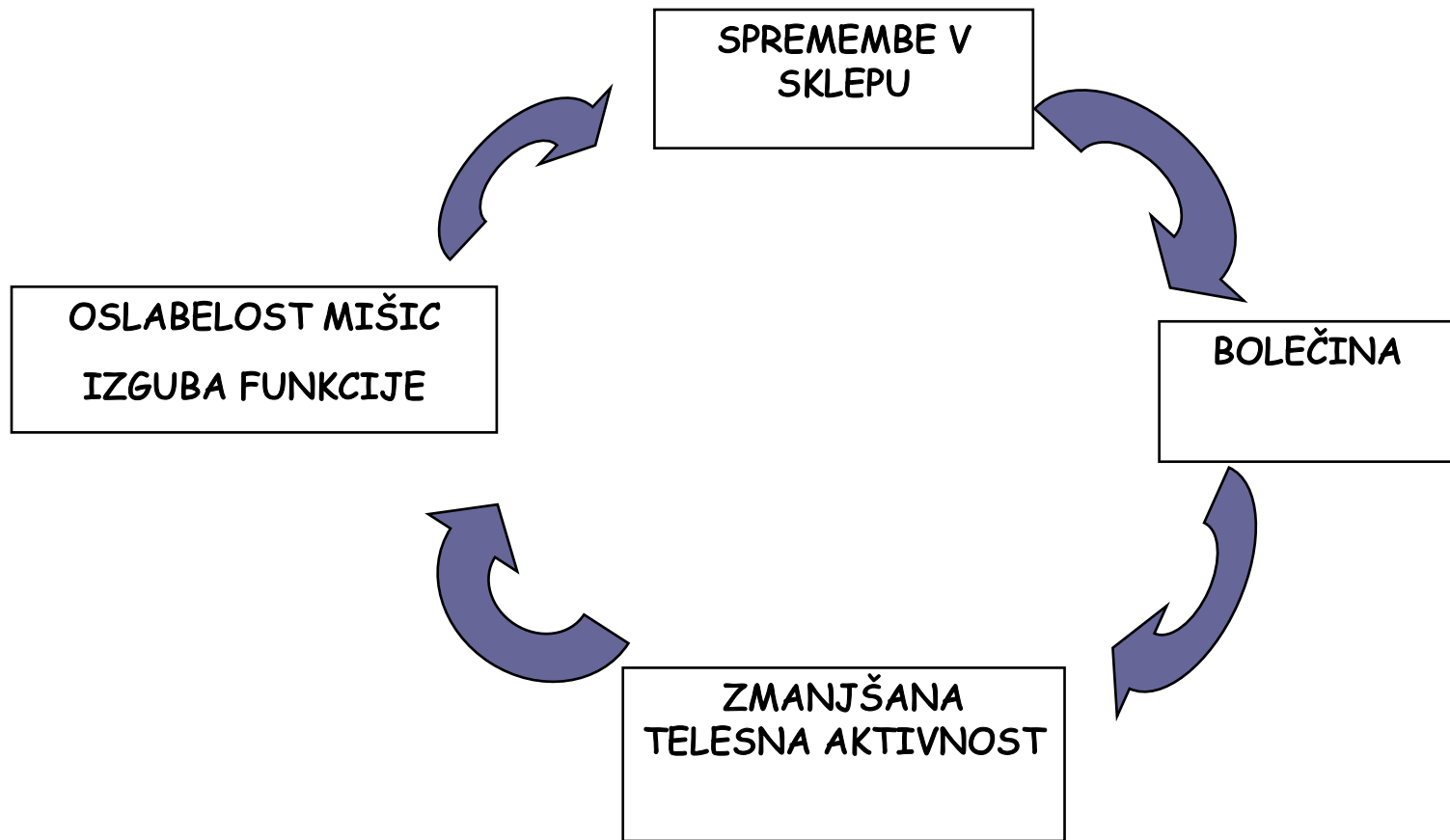
- Krepitacije
- Omejena gibljivost
- Kostna zadebelitev



POSTAVITEV DIAGNOZE ARTROZE KOLKA

- Bolečina v sklepu
- Omejena notranja rotacija kolka (manj kot 15°)
- Omejena fleksija kolka (manj kot 115°)





DIAGNOZA

Radiografske spremembe

- - zožena sklepna špranja
- - podhrustančna skleroza
- - robni osteofiti
- - subhondralne ciste
- - prosta telesa (kolk, koleno)

MRI

- Sinovialna hipertrofija
- Sinovialni izliv
- Edem kostnega mozga
- Kapsularna fibroza



KLINIČNE SMERNICE ZA NEFARMAKOLOŠKO ZDRAVLJENJE

- EULAR- z dokazi podprtih 11 priporočil za obravnavo bolnikov z artrozo kolka in kolena
 - 1) Prvi pregled: natančna anamneza in klinični status, ocena vpliva bolezni na izvajanje DA, na omejitve sodelovanje na področju dela ali izobraževanja in prostočasnih dejavnosti in na razporeženje
 - 2) Individualno prilagojena obravnava
 - 3) Celostna obravnava
 - 4) vključitev kratkoročnih in dolgoročnih ciljev
 - 5) Izobraževanje in obveščanje bolnika o bolezni



KLINIČNE SMERNICE ZA NEFARMAKOLOŠKO ZDRAVLJENJE

- 6)) Izbrano učenje vaj v telovadnici ali v vodi glede na bolnikove želje: od 30 do 60 min na dan zmerne aerobne vadbe in progresivno izvajanje vaj za moč zmerne ali visoke intenzivnosti (od 8 do 12 ponovitev) vseh večjih mišičnih skupin vsaj dvakrat na teden
- 7) Cilj je naučenje vaj, ki jih nato bolnik izvaja v domačem okolju (vaje za moč mišic sp. udov, aerobne vaje, vaje za ohranjanje obsega gibljivosti, vaje za raztezanje



KLINIČNE SMERNICE ZA NEFARMAKOLOŠKO ZDRAVLJENJE

- 8) Svetovanje in dajanje navodil glede izgube telesne teže čezmerno hranjenim bolnikom
- 9) Udobna obutev: nizka peta, debel podplat, podpora stopalnih lokov
- 10) Svetovanje glede pripomočkov za hojo (bergla, recipročna hodulja, hodulja s kolesi)
- 11) Zagotovljen dostop do poklicne rehabilitacije-nasveti in navodila (izogibanje počepom, dvigovanju težkih bremen, specifičnim športom), prilagoditve delovnega mesta in dostopa



RAZTEZNE VAJE
VAJE ZA MOČ
AEROBNE VAJE



TERMOTERAPIJA

- - kopeli za ogrevanje
- - parafinske obloge
- - termopak
- - obsevanje z IR žarki



TERMOTERAPIJA

○ INDIKACIJE

- Kronična degenerativna obolenja sklepno-kostnega sistema
- Uvod v druge oblike fizikalne terapije

○ KONTRAINDIKACIJE

- Poškodbe v akut. fazah
- Nastajajoč edem
- Prisotna krvavitev, rana
- Akutna vnetja
- Flebotromboza
- PAOB
- Varice
- Malignomi
- Motnje občutljivosti
- Urični artritis



ELEKTROTERAPIJA

- TENS
- Površinsko protibolečinsko električno draženje-TENS
- Diadinamski tokovi
- Interferenčna terapija
- KONTRAINDIKACIJE
- Srčni spodbujevalnik
- Karotidni sinus in požiralnik
- Senzibiliteta in kožni pokrov
- Nosečnost
- Kožna iritacija
- Koagulopatije
- Majhni otroci
- Nesodelujoč bolnik



MAGNETOTERAPIJA

- Ohranja napetost celične membrane- izboljšano prepuščanje kisika, hranilnih snovi in vode
- Izboljšujejo se energetske rezerve v tkivu, pospešena pretvorba ADP v ATP
- Antiedematozni in analgetski učinek
- Pospešena tvorba kalusa
- Sanacija trdovratnih psevdartroz in fraktur
- Možna uporaba pri bolnikih z osteosintetskim materialom, endoprotezo



MAGNETOTERAPIJA

- INDIKACIJE
- Posttravmatska stanja (poškodbe kosti, sklepov, kit, mišic)
- Degenerativne sklepne bolezni
- Izvensklepni revmatizem
- Vnetne revmatske bolezni
- Preležanine, kronične rane



MAGNETOTERAPIJA- KONTRAINDIKACIJE

○ ABSOLUTNE

- Akutne infekcije
- Tuberkuloza, sifilis,
- Maligna obolenja
- Krvavitve, nagnjenost h krvavitvam
- Srčni spodbujevalnik
- Nosečnost
- Majhni otroci

○ RELATIVNE

- Težja kardiovaskularna obolenja
- Ledvična in jetrna obolenja
- gonade



TERAPIJA Z LASERJEM

○ INDIKACIJE

- Rane
- Poškodba mehkih tkiv
- Revmatske bolezni
- Degenerativne sklepne bolezni
- Nevrološke bolezni
- Dermatološke bolezni
- Brazgotine

○ KONTRAINDIKACIJE

- Področje oči
- Nosečnost
- Gonade
- Endokrine žleze
- Srčni spodbujevalnik
- Maligni tumorji
- Nagnjenost h krvavitvam
- Področje OŽS
- Lokalne in splošne infekcije



KLINIČNE SMERNICE ZA FARMAKOLOŠKO ZDRAVLJENJE

- Ni proporočil
- Paracetamol, NSAR
- Tramadol
- Aplikacija intraartikularnih injekcij kortikosteroidov
- Aplikacija hialuronske kisline (ugoden učinek na bolečino, funkcijo in splošno stanje bolnika)



ARTROZA GLEŽNJA

- Redko: ponavadi popoškodbeno/ pooperativno
- Difuzna bolečina pri obremenitvi
- Zmanjšan obseg gibljivosti
- Rtg
- Rehabilitacija:
 - - razbremenitev
 - - PBES
 - - hidrogimnastika
 - - kinezioterapija
 - - magnetoterapija
 - - UZ, laser



HALLUX VALGUS

- Ena najpogostejših deformacij stopal
- Bolečina
- Moški: ženskam= 1: 10
- Predisponirajoči faktorji (endogeni, eksogeni)
- Preprečevanje!
- Bosa hoja, široka obutev, vaje za moč intrinzičnih mišic, ortoze, NSAR
- Že razvite deformacije- operativno zdravljenje

