

Zapalenie stawów (arthritis) - możesz coś na to poradzić Arthritis – you can do something about it

Artykuł ten odnosi się do zapalenia kości i stawów (osteoarthritis), rodzaju artretyzmu występującego często u starszych osób. W miarę jak się starzejemy (lub czasami w wyniku urazu), stawy zużywają się i ulegają uszkodzeniu. Może to powodować ból, zeszywnienie i czasami opuchliznę stawów, zwłaszcza stawów palców, kręgosłupa, stawu biodrowego i kolanowego. I chociaż artretyzmu nie można wyleczyć, możesz wiele zrobić aby przynieść sobie ulgę w dolegliwościach.

Jak aktywność fizyczna pomaga przy tym typie zapalenia stawów?

Ludzie często myślą, że jeśli się ma artretyzm, to powinno się robić tak mało, jak tylko to jest możliwe. Aktywność fizyczna i uprawianie regularnych ćwiczeń fizycznych może:

- utrzymywać ruchomość stawów i zapobiegać zeszywnieniu (to może zmniejszyć ból)
- wzmocnić kości i mięśnie
- pomagać w kontrolowaniu wagi (dodatkowe kilogramy zwiększają ucisk na stawy kolanowe, co wzmacnia ból) i
- powodować, że będziesz się czuł/a bardziej zrelaksowany/a.

Jakie zajęcia fizyczne pomagają na zapalenie stawów?

Wszystkie zajęcia, które utrzymują cię w ruchu, pomagają na artretyzm. Najlepiej jest być aktywnym, kiedy mniej odczuwa się sztywność stawów, mniej dokuczają ból i kiedy najlepiej działają lekarstwa. Sugerowane są następujące zajęcia fizyczne:

- Codzienne zajęcia domowe, takie jak zamiatanie, sprzątanie, wieszanie bielizny i uprawianie ogródka utrzymują ruchomość stawów.
- Chodzenie na regularne spacerki (co najmniej trzy razy w tygodniu)
- Spróbuj jazdy na rowerze, lub tańca.

Spytaj swojego lekarza lub dowiedz się w miejscowym ośrodku zdrowia (community health centre), czy w twojej okolicy prowadzone są poniżej wymienione, niedrogie zajęcia:

- **Lekcje łagodnej gimnastyki.**
Lekcje te (niektóre prowadzone są w dwóch językach), uczą wykonywania prostych ćwiczeń, które pomogą ci utrzymać siłę i giętkość ruchów.
- **Tai Chi.**
Ćwiczenia stosujące proste, płynne ruchy, które wyrabiają siłę i giętkość ruchów.
- **Ćwiczenia w wodzie.**
Ćwiczenie w wodzie jest doskonałe na artretyzm. Woda utrzymuje twój ciężar, tak że zmniejszone jest obciążenie stawów. Zajęcia te prowadzone są na basenach w wielu dzielnicach.

Fizykoterapia wodna (znana również jako hydroterapia), to specjalnie zaprojektowany program ćwiczeń w ciepłej wodzie, który stosowany jest przy wielu

chorobach, włącznie z zapaleniem stawów. Na bezpłatną hydroterapię można się dostać poprzez niektóre przychodnie fizykoterapii i szpitale państwowe. Fizykoterapeuta może również doradzić inne pomocne ćwiczenia.

Jakie leki są najskuteczniejsze na ból w zapaleniu stawów?

Poproś swojego lekarza, aby ci doradził najlepsze leczenie.

Czy specjalna żywność może pomóc na zapalenie kości i stawów?

Chociaż nie ma pożywienia, które wyleczyłoby artretyzm, ważne jest zdrowe odżywianie się. Wskazówki z Fundacji Zapalenia Stawów Nowej Południowej Walii (Arthritis Foundation of NSW) są następujące:

- Jedz różnorodne, zdrowe pożywienie.
- Regularnie spożywaj ryby. Ryby zawierają zdrowy tłuszcz (tłuszcz omega-3). Może on zmniejszyć stan zapalny stawów. Kiełb (mullet), trevally, flathead, sardynki (sardines) i łosoś (salmon) mają specjalnie wysoką zawartość tłuszczu omega-3. Łosoś i sardynki w puszkach, (zwłaszcza konserwowane w wodzie lub w solance, nie w oleju) są również dobre.
- Używaj margaryny produkowanej z oleju rzepakowego (canola oil) lub oliwy z oliwek (olive oil). Używaj tych olejów w gotowaniu i do przygotowywania sosów sałatkowych. Dla osób z artretyzmem zaleca się olej rzepakowy i oliwę z oliwek, raczej niż olej słonecznikowy (sunflower oil), saflorowy (safflower oil), kukurydziany (corn oil), arachidowy (peanut oil), lub sojowy (soyabin oil).

Czy leki ziołowe in inne środki nie-farmaceutyczne pomagają na zapalenie stawów?

Środki te nie mogą wyleczyć artretyzmu, ale niektóre mogą przynieść ulgę w bólu i zmniejszyć zesztywnienie stawów. Zgodnie z Fundacją Zapalenia Stawów Nowej Południowej Walii, istnieją pewne dowody, że glukozamina (glucosamine), chondroityna (chondroitin) (dostępne w sklepach ze zdrową żywnością -health food stores- i w niektórych aptekach), kapsułki oleju rybnego (fish oil capsules), imbir (ginger) i niektóre środki stosowane w tradycyjnej medycynie chińskiej, mogą być pomocne. Zaleca się kapsułki oleju rybnego, raczej niż kapsułki tranu (cod liver oil), ponieważ duże dawki tranu mogą być niebezpieczne. Pamiętaj, że tak jak inne lekarstwa, środki nie-farmaceutyczne mogą wywoływać efekty uboczne lub mogą mieć wpływ na działanie branych przez Ciebie lekarstw. Zawsze powiedz swojemu lekarzowi, jakie środki przyjmujesz i stosuj się do instrukcji na opakowaniu.

Dla uzyskania dalszych informacji skontaktuj się z Arthritis Foundation of NSW pod numerem: 02) 9683 1622.

Jeśli potrzebujesz pomocy w rozmowie telefonicznej po angielsku, zadzwoń do Translating and Interpreting Service (TIS) pod numerem: 131 450.

Więcej informacji w swoim języku znajdziesz na stronie internetowej Multicultural Communication pod adresem: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Numery telefonu są prawdziwe w czasie publikacji, ale nie są ciągle uaktualniane. Może zaistnieć potrzeba ich sprawdzenia w książce telefonicznej.