

Edukační opora pro pacienty

Vypracovala: Bc. Alena Holubcová, Specializace: Interna

Odborný garant: Prof. MUDr. Pavel Horák, CSc.

Informační zdroje a užitečné odkazy:

Sdružení revmatiků v ČR: REVMA LIGA (kluby, různé akce, kurzy, setkání)

Informační bulletin: REVMATIK (novinky, informace, rekondiční pobyty)

SVĚTOVÝ DEN ARTRITIDY: 12. ŘÍJEN

www.revmaliga.cz, www.revma.cz, <http://artritida.zdrave.cz/>,

<http://www.revmaticke-nemoci.cz/co-je-revmatoidni-artritida>,

<http://www.revmaticke-nemoci.cz/video-revmatoidni-artritida>

<http://www.nrzp.cz/o-nas/clenske-organizace/260-revma-liga-v-cr.html>

Ilustrace: <http://www.jimehlavou.cz/cz/osteoporoza/Emag/DetailClanku/ic-54/kdyz-pohyb-boli.html>, <http://doma.nova.cz/clanek/zdravi/svetovy-den-artritidi-jake-jsou-dnes-moznosti-lecby-a-prevence.html>

Fm-L009-027-EM-068 (v1)

Kontakt

Fakultní nemocnice Olomouc

I. P. Pavlova 6, 775 20 Olomouc

tel.: +420 588 441 111

e-mail: info@fnol.cz

www.fnol.cz

III. interní klinika - budova „J1“

Lůžkové oddělení

tel.: +420 588 44 3360

Edukační sestra

Bc. Alena Holubcová

tel.: +420 588 44 2988



Fakultní nemocnice Olomouc

profesionalita a lidský přístup

REVMATOIDNÍ ARTRITIDA (RA)

edukační materiál pro pacienty



REVMATOIDNÍ ARTRITIDA patří do skupiny **autoimunitních onemocnění**, což znamená, že vzniká v důsledku nadměrné reakce imunitního systému. Ten napadá tkáň vlastního těla a poškozuje je, vyvolává v nich **chronicky probíhající zánět**.



- jde o **dlouhodobé** postupující onemocnění provázené bolestí
- nejtypičtější je onemocnění **kloubů**, ale nemoc může zánětem postihnout také kterýkoli **jiný orgán v těle**, např. plíce, srdce, ledviny, kůži, oči
- z kloubů jsou nejčastěji postižena **zápěstí a drobné klouby** na ruce a na nohou, postupně se mohou šířit na **větší klouby**
- po nějaké době probíhající zánět vyústí v **poškození a deformaci kloubu**
- k příznakům se řadí **otok kloubů, horkost, citlivost na dotek, ranní ztuhlost a snížená funkčnost kloubu, bolestivost, únava, nechutenství**
- spouštěcím mechanismem jsou různé **viry a bakterie**, velkou roli hraje také **genetická výbava** nebo **velké psychické vypětí a stres**
- **postupně dochází k omezení v pohybu, to brání vykonávat běžné každodenní aktivity a žít samostatný, nezávislý život**

Co zařadit do jídelníčku: Jezte ryby! **Omega 3** mastné kyseliny se osvědčily jako částečný zabiják bolestí a zánětů (makrely, losos, herink, nevhodný je úhoř). Do jídelníčku můžete zařadit i pupalkový olej, kopřivový čaj, čaj z rooibosu nebo třezalky, kajenský pepř, dostatek **vitamínu C** v ovoci a zelenině (kiwi, grapefruit, černý bez, bezinky, rakytník řešetlákový, citrony, pomeranče), **vitamín A** (mrkev, zelená listová zelenina).

Spánková hygiena: Při poruchách spánku **zvyšte fyzickou aktivitu během dne**. Místnost, kde spíte, **nepoužívejte** k jiným denním aktivitám. **Čerstvý vzduch, aromaterapie a bylinné čaje** (např. meduňka) mohou navodit kvalitní spánek i uklidnění. **Pozor na návyk u léků na spaní!**

Deprese: Psychická zátěž, vyčerpání, negativní emoce a stres podporují vznik depresivních stavů. Může pomoci **cvičení, relaxace, meditace, úprava pracovních aktivit, prospívá i lázeňská léčba, cvičení jógy, psychoterapie**.

Předcházení stresu: **Vyhýbejte se negativním emocím, naučte se pozitivnímu přístupu k životu, řešte včas ekonomické a sociální dopady, věnujte se svým koníčkům, dělejte radost sobě i nejbližším.**

Vzájemná komunikace s partnerem: Sdělte si své potřeby a svá **partnerská přání**. Revmatické onemocnění nemusí brzdit váš sexuální život, ani snižovat jeho kvalitu. **Diskuse a komunikace zlepši nejen Váš život ale i celý Váš vztah.**

Zaměstnání: Nevhodná je práce **nárazová, ve směnném provozu a v nepříznivých klimatických podmínkách**. Pracovní činnosti přizpůsobte momentálnímu stavu onemocnění.

Nácvik sebeobsluhy (ergoterapie): Cílem je umožnit **nezávisle a samostatně vykonávat běžné denní činnosti, aktivně se zapojit do života a zvýšit kvalitu života.** K postupům patří konzultace s **ergoterapeutem, nácvik úkonů bez zbytečné námahy a rizik, úprava domácího prostředí (nebezpečí úrazu).**

Pomůcky: **Hole, chodítka a dlahy, pohodlná kvalitní obuv, vložky do obuvi, balení předmětů s úzkou rukojetí do pěny nebo tkaniny (psací pero, nože), mobilní sprchové hlavice, vanová sedátka, úchytky u vany...** Tyto a mnohé další prostředky pomohou ochránit Vaše klouby.

Péče o nohy: **Pozor na otlaky s následnou možnou infekcí, pečujte o kůži, je náchylnější k poškození. Škodlivé je nošení příliš měkkých bot (papuce). Vhodná je obuv s vnitřním tvarováním k podpoře klenby nebo s ortopedickou vložkou, s měkkou, pevnou podrážkou a pevně obepínajícím kotníkem.**

Bolest kloubů: **Není-li RA aktivní, můžete bolest ztlumit jejich zahřátím nebo zkuste střídavé přikládání teplých ručníků a pytlíků s ledem (6 minut tepla, 4 minuty chladu). Pomůže úlevová poloha, podložte bolavé klouby (polštář, deka). Práh bolesti může snížit aromaterapie (např. rozmarýn, levandule, majoránka). Léky užívejte dle doporučení lékaře!**

Únava: **Upravte denní aktivity, nepřepínejte své síly, činnosti si rozložte do průběhu dne, nebojte se požádat o pomoc, vyhněte se vyčerpání.**

Lázeňská léčba RA: Je vhodná v období, kdy nemoc **není příliš aktivní.** Při některých formách lázeňské léčby může totiž dojít i k oživení zánětu, zejména jsou-li používány příliš teplé procedury. **Lázně:** Jáchymov, Třeboň, Bechyně, Klimkovice, Bohdaneč, Teplice, Darkov...

ŽIVOT S REVMATOIDNÍ ARTRITIDOU

- Onemocnění se objevuje nejčastěji u **žen ve věku 40 až 60 let,** ale nevyhýbá se ani mužům a mladým ženám.
- **Časná léčba** může zpomalit nebo zastavit zhoršování onemocnění. Je nezbytné užívat **léky a dodržovat léčebný řád.** Lékař Vám vysvětlí léčebný postup, budete zváni na pravidelné kontroly do **revmatologické ambulance.**
- **Těhotenství je nutné plánovat! Některé léky nemusí být bezpečné pro plod. Poradte se se svým revmatologem.**
- Negativní vliv na život má **aktivita onemocnění** a s ní **související bolest, ztuhlost** a dále i **deprese,** kterou je nutno také léčit.
- **Životní styl** ovlivňuje zdraví více, než bychom předpokládali. V případě revmatologických onemocnění mohou být určité **nezdravé návyky možným spouštěčem** těchto chorob nebo **mohou nepříznivě působit na jejich průběh. I malé úpravy životosprávy proto dokážou velké změny v kvalitě zdraví!**
- Vědci prokázali, že u jedinců, kteří **kouří** či trpí **nadváhou,** se RA skutečně rozvíjí s vyšší pravděpodobností. Vedle nadměrného zatížení nosných kloubů také podporují zánět probíhající v organismu a omezují celkovou hybnost. **Následkem může být intenzivnější bolest a ztížení každodenních činností.**
- Zajímáte se o **přírodní léčitelství a alternativní techniky léčby?** Doporučujeme návštěvu u léčitele nejdříve **zkonzultovat s odborným lékařem, můžete si ušetřit mnoho trápení a problémů.**

CO MŮŽETE PRO SEBE UDĚLAT???

Změna stylu života: Skoncujte s kouřením (kouření tělu vůbec nesvědčí, jeho negativní vliv se nejprve projeví na plicích, odkud se spustí „kolotoč“ dalších problémů), **dbejte na složení stravy, zbavte se nadbytečných kil, rozvíjejte vhodnou fyzickou aktivitu, pečujte o psychické zdraví.**

Ranní ztuhlost kloubů: Zůstaňte aktivní! Je to klíč, jak zamezit ztrátě mobility. Jako u každého onemocnění či postižení je nesmírně důležité se jí **nepoddát**. Prováděním **cvičení a aktivit**, které minimálně zatěžují klouby, **udržte vaše svaly pevné a zachováte si svou flexibilitu.**

Cvičení: Je nutné pro zachování dostatečné svalové síly a **udržení funkčního rozsahu pohybu ve všech kloubech**. Cvičte **pravidelně**, nejlépe dvakrát denně – ráno a večer. Před cvičením můžete zařadit teplejší koupel, po které je snazší rozhýbat klouby v celém rozsahu jejich přirozeného pohybu. **Pohyb však nikdy nevykonávejte do extrémních bolestivých poloh.** Po správném rozcvičení by klouby neměly bolet déle než několik minut.

Vhodné jsou **techniky na uvolnění svalů**, především masáže formou **míčkování**, dále cvičení rukou a prstů s **umělými fazolemi a terapeutickou hmotou**. Hmota je k dispozici v různé síle, která určuje náročnost a zaměření cvičení. Tato cvičení **posilují svaly a zlepšují úchopovou schopnost ruky.**



Po cvičení je **důležitý vydatný odpočinek**. Přes den byste si měli dopřát **30 až 60 minut odpočinku vleže**. Klouby by měly při odpočinku zaujímat **přirozenou polohu**, aby se předešlo vzniku jejich **nežádoucích deformit**.

Kromě pravidelně prováděné sestavy domácího cvičení jsou vhodné i některé **sportovní aktivity** na čerstvém vzduchu, např. **pravidelné procházky, jízda na kole nebo turistika**. Skvělými činnostmi jsou **strečink, tanec, jízda na koni a aquajogging** (speciální cvičební programy v bazénu). Vyhýbejte se rychlým sportům, při kterých se prudce mění směr (squasch, badminton).

Je vhodné, aby **optimální sestavu cviků pomohl sestavit fyzioterapeut dle Vašeho zdravotního stavu a dle stupně kloubního postižení**. Pravidelnost a důkladnost domácího cvičení už však bude záležet jen na **Vašem rozhodnutí a sebekázni**.

JAK JEDNODUŠE ROZCVIČIT JEDNOTLIVÉ KLOUBY?

Klouby na rukou rozcvičujeme uzavíráním a otevíráním pěsti. Můžete při tom například mačkat gumový míček. Vhodné je kroužit palci, protřepat ruce...

Zápěstí rozcvičujeme kroužením v kloubu.

Loketní kloub rozcvičujeme jednoduchým natahováním a pokrčením paže v lokti.

Ramenní kloub rozcvičíme nejlépe, pokusíme-li se postupně spojit dlaně nad hlavou, před hrudníkem a za zády.

Kyčelní a kolenní kloub vleže pokrčte nohy v kolenou, přitáhněte k břichu a napněte. Vše můžete realizovat i při sledování TV.

Další cviky a rady najdete např.: <http://www.magazinzdravi.cz/revmatoidni-artritida>