

REVMATOIDNÍ ARTRITIDA (RA)

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀.....



FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

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 nohu, postupně se můžou 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.**

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.
- **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 nadměrnou**, se RA rozvíjí s vyšší pravděpodobností. Vedle nadměrného zatížení nosných kloubů se podporuje zánět probíhající v organismu, což může omezit celkovou hybnost. Následkem může být intenzivnější bolest a ztížení každodenních činností.
- Zajímáte se o **přírodní léčitelství a alternativní techniky léčby**? Doporučujeme návštěvu u lékaře 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 nesvěd-



čí, jeho negativní vliv se nejprve projeví na plicích, odkud se spustí „kolotoč“ dalších problémů), zbavte se nadbytečných kil, rozvíjejte vhodnou **fyzickou aktivitu, pečujte o psychické zdraví, dbejte na složení stravy.**

■ **RANNÍ ZTUHLOST KLOUBŮ:**

Zůstaňte aktivní. Je to klíč, jak zamezit ztrátě mobility. Jako u každého onemocnění či postižení je nesmírně důležité se jí nepoddat. Prováděním cvičení a aktivit, které minimálně zatěžují klouby, udržíte 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). Vyhněte 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 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 procvičujeme v leže. 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>

■ **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 (papuče). 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 zahřátím nebo střídavým přikládáním 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...

■ 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 může zlepšit 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.**

ZPRACOVALA:

Bc. Alena Holubcová,

ODBORNÝ GARANT:

Prof. MUDr. Pavel Horák, CSc.

INFORMAČNÍ ZDROJE A ODKAZY:

Sdružení revmatiků v ČR: **REVMA LIGA**

Informační bulletin **REVMATIK**

www.revmaliga.cz, www.revma.cz,

artritida.zdrave.cz,

www.revmaticke-nemoci.cz, www.nrzp.cz

KONTAKT

Fakultní nemocnice Olomouc

I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc

tel.: +420 588 441 111

e-mail: info@fnol.cz

www.fnol.cz

III. interní klinika - budova „J1“

Lůžkové oddělení

tel.: +420 588 443 920

Revmatologická ambulance

tel.: +420 588 443 373

Edukační sestra

Bc. Alena Holubcová

tel.: +420 588 442 988



**FAKULTNÍ NEMOCNICE[®]
OLOMOUC**

PEČUJEME O VÁS UŽ OD ROKU 1896

Fm-L009-027-EM-068 (v2)