

Informacja i porady jak zredukować ból i chronicznie stawy



The Pulvertaff Hand Centre
within the Royal Derby Hospital

Choroba zwyrodnieniowa stawów

Otrzymali Państwo tą ulotkę, ponieważ cierpicie na dyskomfort i ból w co najmniej jednym stawie.

Choroba zwyrodnieniowa stawów jest częstym powodem bólu stawów i dotyczy około 20% populacji w wieku powyżej 55 lat.

Choroba zwyrodnieniowa stawów może wpływać na wiele aspektów codziennego życia. Ta ulotka została przygotowana z pomocą lekarzy i ma na celu przedstawienie odpowiedzi na częste pytania pacjentów dotyczące jak żyć na co dzień z tą chorobą, obniżyć poziom bólu i chronić stawy przed dalszym uszkodzeniem.

Poniższa ulotka zawiera następujące informacje:

1. Czym jest choroba zwyrodnieniowa stawów?
2. Jak chronić swoje stawy
3. Jak radzić sobie z przemęczeniem
4. Dieta
5. Medycyna Holistyczna

Czym jest choroba zwyrodnieniowa stawów?

Prawidłowy staw znajduje się na złączeniu dwóch albo więcej kości. Staw pozwala na swobodne ruchy kości w możliwych zakresach.

Choroba zwyrodnieniowa stawów jest chorobą, która obejmuje stawy ciała. Powierzchnia stawu jest uszkodzona i staw nie porusza się tak płynnie, jak powinien. Głównym objawem jest ból tego stawu a czasami też jego usztywnienie.

Kiedy w danym stawie rozwinie się choroba zwyrodnieniowa, część chrząstki pokrywającej zakończenie kości zaczyna stopniowo robić się coraz bardziej szorstką, cieńszą i kość pod nią gestnieje. Tkanka w okolicy takiego stawu staje się bardziej aktywna niż normalnie, tak jakby ciało próbowało naprawić to uszkodzenie.

Czasami ten proces naprawy jest całkiem udany i zmiany zwyrodnieniowe w środku stawu nie powodują znacznego bólu. Kiedy jednak choroba zwyrodnieniowa stawów staje się zaawansowana, wtedy chrząstka może się stać bardzo cienką i może przestać pokrywać zakończenie kości. Gdy tak się stanie, kości zaczynają ocierać się wzajemnie o siebie i w ich powierzchnia zaczyna się scierać. Utrata chrząstki, scieranie kości i czasami formowanie się tzw. ostrogi kostnej (dodatkowe utworzenie kości

FUNDED BY

NIHR | National Institute for
Health and Care Research

na jej zakończeniu), powoduje że kości przestają być ułożone równomiernie wobec siebie.

Jak chronić swoje stawy

Ochrona stawów polecająca na redukcji nacisku i naprężenia może pomóc zredukować ich uszkodzenie, zachować ich ruchomość i osłabić ból stawów objętych chorobą zwyrodnieniową. Wczesne wprowadzenie zmian może pomóc uniknąć pogorszenia objawów w przyszłości.

Należy uswiadomić sobie jak używać stawy, które bola zarówno w domu jak i w pracy. Na przykład, spróbujcie Państwo obserwować ruchy swoich dłoni, kiedy np. robicie ciepły napój:

- Co się dzieje z Państwa palcami, kiedy przekrecacie kurek kranu? Czy wykrzywiają Państwo palce w kierunku małego palca ręki?
- Co się dzieje z Państwa kciukiem, kiedy otwieracie zakretkę pojemnika z kawą? Czy czujecie Państwo nacisk albo dyskomfort w okolicach podstawy kciuka?
- Co się dzieje z Państwa nadgarstkiem i palcami ręki, kiedy podnosicie czajnik? Czy czujecie Państwo dyskomfort albo macie uczucie ciągnięcia w tych stawach?

Możliwe że już Państwo próbowali podnosić czajnik używając obu rąk, kiedy odczuwaliscie ból w dłoniach. Bardzo ważne jest, żeby Państwo robili tak za każdym razem, a nie tylko jak odczuwacie ból. To jest właśnie przykład ochrony stawów.

Lista poniższych zasad może Panstwu pomóc:

The following principles may help you:

Szanuj swój ból. Jeżeli odczuwają Panstwo ból po użyciu dłoni, prosimy o zastanowienie się czy nie byliście Panstwo zbyt aktywni tą ręką i czy wysiłek nie był zbyt duży.

Rozłóż swoją aktywność w ciągu całego dnia. Zamiast wykonywać ciężkie prace fizyczne jedną po drugiej, takich jak praca w okolicy domu albo koszenie trawy rozłóżcie je Panstwo w ciągu dnia.

Unikaj jakichkolwiek aktywności powodujących ból i szukaj lepszych sposobów wykonania danego zadania. Unikaj silnego chwytu który powoduje napięcie stawów i mięśni. Unikaj ciągłego i przedłużonego chwytu. Małe stawy są w stanie utrzymać niewielką wagę, zatem chwytanie długopisu albo sztućców może być trudnym zadaniem. Chwytanie dużych obiektów wymaga użycia większej ilości stawów, więc napięcie rozkłada się na cały chwyt. Podnoszenie obiektu obiema rękami obniża ich obciążenie każdej ręki o połowę.



Zwiększ uchwyt za pomocą wyściółki, na przykład, rurki z gąbki do otuliny rur. Twarda powierzchnia jest trudniejsza do uchwycenia niż miękka powierzchnia, a także większa powierzchnia oznacza mniejsze obciążenie. Podczas prac w ogrodzie noś wyściełane rękawice.

FUNDED BY

NIHR | National Institute for
Health and Care Research

Używaj urządzeń adaptacyjnych. Na rynku dostępnych jest wiele urządzeń ułatwiających wykonywanie codziennych zadań.

Poniżej znajdują się przykłady niektórych, które mogą ułatwić Panstwu życie i zmniejszyć obciążenie stawu kciuka:

Sprężynowe nożyczki zmniejszają obciążenie kciuków.



Klucze do słoików mogą naprawdę bardzo pomóc, ponieważ przerywają próżnię podczas otwierania słoików



Noże w kształcie litery L w ogóle nie używają kciuka.

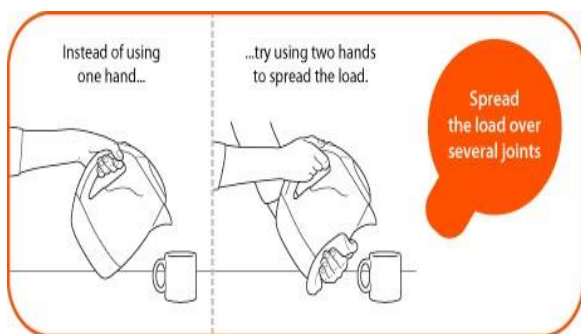


Otwieracze do puszek z pierścieniem, takie jak „magi pull”, dostępne w sklepie Lakeland, mogą ułatwić otwieranie puszek.



Wraz z wiekiem naturalna lepkość naszych dłoni zmniejsza się i stają się one bardziej suche, co może prowadzić do konieczności używania o 20% większej siły chwytu przy otwieraniu słoików itp. Używanie gumowych rękawiczek lub lepkich mat pod spodem i na pokrywie słoika może zmniejszyć siłę chwytu, jakiej Państwo potrzebują do ich otwarcia.

- **Podczas odcedzania warzyw**, zamiast podnosić i przechylać patelnię, umieść na patelni warzywa do gotowania w drucianym koszu. Gdy będą gotowe, można je podnieść i osuszyć w koszu. Pozostaw rondel do ostygnięcia, zanim go przeniesiesz.
- **Używając czajnika**, używaj plastikowego dzbanka do napełniania czajnika z kranu i napełniaj czajnik tylko wtedy, gdy jest to konieczne. Można użyć tzw. kettle tipper do czajnika lub małego, lekkiego czajnika podróznego. Uważa się także, że czajniki z uchwytem na górze są łatwiejsze do podnoszenia dwiema rękami niż czajniki z uchwytem z boku.



Radzenie sobie z przemęczeniem

Czasami osoby z zapaleniem stawów mogą odczuwać przemęczenie. Przemęczenie to uczucie znużenia, ale jest bardziej ekstremalne niż zwykłe zmęczenie. Może wpływać na Ciebie fizycznie, sprawiając, że Twoje kończyny wydają się ciężkie i powodując uczucie wyczerpania, ale może również wpływać na koncentrację i motywację. Ludzie, którzy odczuwają

przemęczenie, mogą mieć trudności z wykonywaniem nawet drobnych zadań. Często pojawia się bez wyraźnego powodu i bez ostrzeżenia.

Istnieje wiele rzeczy, które mogą powodować przemęczenie, wśród nich są te wymienione poniżej:

- Anemia, która często towarzyszy stanom zapalnym.
- Inne przewlekłe choroby, takie jak cukrzyca lub choroby tarczycy.
- Niektóre leki stosowane w leczeniu zapalenia stawów mogą powodować senność lub utratę koncentracji.
- Ból, zwłaszcza jeśli jest to długotrwałe osłabienie mięśni, co oznacza, że musisz zużywać więcej energii na wykonywanie codziennych czynności.
- Overdoing things or carrying on with activities for too long.
- Wykonywanie zbyt dużo czynności lub zbyt długo.
- Sleep disturbances as a result of pain, late nights or sleeping too much in the day.
- Zaburzenia snu w wyniku bólu, kładzenia się spać późno w nocy lub zbyt długiego snu w ciągu dnia.
- Stres i stany lekowe.
- Obniżony nastrój lub depresja.
- Zła dieta lub głód.

Co mogą Państwo zrobić, aby sobie pomóc?

- Porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub oddziałem reumatologicznym i popros o uzyskania wsparcia lub przegląd zazywanych leków.
- Używaj czterech „P” – rozwiązywania problemów (Problem Solving), planowania (Planning), ustalania priorytetów (Prioritising) i tempa (Pacing).
- Powiedz rodzinie, przyjaciołom i współpracownikom o swoim przemęczeniu, aby mogli zrozumieć i pomóc Ci w razie potrzeby.
- Stopniowo zwiększaj aktywność fizyczną. Poprawi to Twoje ogólne samopoczucie, siłę i poziom energii.
- Probuć radzić sobie ze stresem lub stanami lękowymi.
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym, jeśli masz pogorszenie nastroju.
- Popraw swoje nawyki związane ze snem.
- Odżywiaj się zdrowo.

Dieta

Nadwaga, chociaż nie jest przyczyną choroby zwyrodnieniowej stawów i bólu podstawy kciuka, może wpływać na zdrowie na wiele sposobów. Jeśli mają Państwo nadwagę, utrata wagi pomoże zmniejszyć obciążenie stawów, poprawić samopoczucie i zmniejszyć ryzyko innych problemów zdrowotnych.

Wykazano, że poza redukcją cukru i tłuszczu, regularnymi ćwiczeniami fizycznymi i spożywaniem pięciu owoców i warzyw dziennie, także zwiększenie spożycia witamin i składników mineralnych, zwłaszcza wapnia, witaminy D i żelaza oraz zmniejszenie spożycia tłuszczów nasyconych a włączenie do diety większej ilości dobrych tłuszczów, takich jak Omega 3, może złagodzić objawy zapalenia stawów.

Ponizsza tabela przedstawia listę dobrych i złych tłuszczów.

Tłuszcze nasycone (złe tłuszcze) - <i>unikaj</i>
Pełnotłuste produkty mleczne
Przetworzona żywność (ciasta, herbatniki, ciastka)
Frytki, jeśli są smażone na tłuszczu zwierzęcym.
Żywność gotowana przy użyciu ghee albo masła klarowanego
Tłuszcze wielonienasycone (tłuszcze, które mogą zwiększać stany zapalne) - <i>unikaj</i>
Miękkie tłuszcze i oleje
Olej kukurydziany lub słonecznikowy
Tłuszcze jednonienasycone (tłuszcze neutralne, ale zawierają dużą ilość kalorii) - <i>Ogranicz spożycie</i>
Oliwa z Oliwek
Olej Rzepakowy

Omega-3 wielonienasycone kwasy tłuszczowe

Bardzo ważne jest, aby uwzględnić je w swojej diecie. Stwierdzono, że kwasy omega-3 są korzystne dla osób z zapaleniem stawów. Można je znaleźć w jajach z wolnego wybiegu, tłustych rybach i suplementach z oleju rybnego. Poniższa tabela zawiera listę niektórych tłustych ryb, które powinni Państwo spożywać co najmniej dwa razy w tygodniu, ale nie więcej niż cztery razy w tygodniu:

Oleista ryba	
Anchois	Makrela
Wedzony sędz	Szprot
Sędz	Sardynka
Pstrag	Whitebait - mała rybka
Węgorz	Sardynkowate
Miecznik	Łosoś
Świeży tunczyk (nie z puszki)	

FUNDED BY

NIHR | National Institute for
Health and Care Research

Suplementy

Istnieje szereg suplementów, które można kupić, o których wiadomo, że wpływają na ból i stany zapalne spowodowane zapaleniem stawów, w ta wchodzi oleje rybne (nie mylić z olejem z wątroby rybiej), witamina D, wapno, żelazo, witamina E w postaci kiełków pszenicy, nasion słonecznika, orzechów i awokado i glukozamina (skonsultuj się z lekarzem przed zażyciem, jeśli masz cukrzycę)

Ludzie przyjmują glukozaminę i/lub chondroitynę, ponieważ może ona odżywiać uszkodzoną chrząstkę, ale wyniki badań nie są jednoznaczne. Jeśli myślisz o przyjmowaniu glukozaminy, zaleca się przyjmowanie 1500 mg siarczanu glukozaminy dziennie przez 3 miesiące.

Suplementy są dobrym sposobem na zwiększenie spożycia tych dobroczynnych substancji, ale nie należy ich stosować zamiast zdrowej diety.

Medycyna Holistyczna

Wiele osób cierpiących na zapalenie stawów znajduje korzyści w stosowaniu przepisanych leków wraz z niektórymi formami medycyny uzupełniającej lub alternatywnej.

Ważne jest, aby przed rozpoczęciem leczenia **zawsze omówić wszelkie leki uzupełniające lub alternatywne z lekarzem rodzinnym** lub oddziałem reumatologicznym.

Istnieje wiele alternatyw dla medycyny głównego nurtu, które mogą być korzystne dla osób z zapaleniem stawów, obejmują one:

- Akupunktura
- Technika Alexandra
- Aromaterapia
- Bransoletki miedziane i magnetyczne
- Ziola
- Masaż
- Techniki relaksacyjne, hipnoza i medytacja
- Kolagen
- Terapie poznawcze

Medycyna holistyczna obejmująca powyższe techniki jest generalnie bezpieczna, ale przed rozpoczęciem jakiegokolwiek leczenia należy upewnić się, że terapeuta jest zarejestrowany i ma akredytację. Dużo więcej informacji na temat tych wymienionych technik i metod leczenia można znaleźć na stronie Versus Arthritis (<http://www.versusarthritis.org/>).



Z podziękowaniami dla Jo Adams i Kelly Hislop-Lennie, które wyraziły zgodę na edycję oryginalnego dokumentu z badań klinicznych OTTER. OTTER został sfinansowany przez Versus Arthritis. Ta broszura zawiera informacje napisane i opublikowane przez Versus Arthritis UK.

Dodatkowe informacje można uzyskać na stronie internetowej Versus Arthritis UK (<http://www.versusarthritis.org/>)



Notatki: