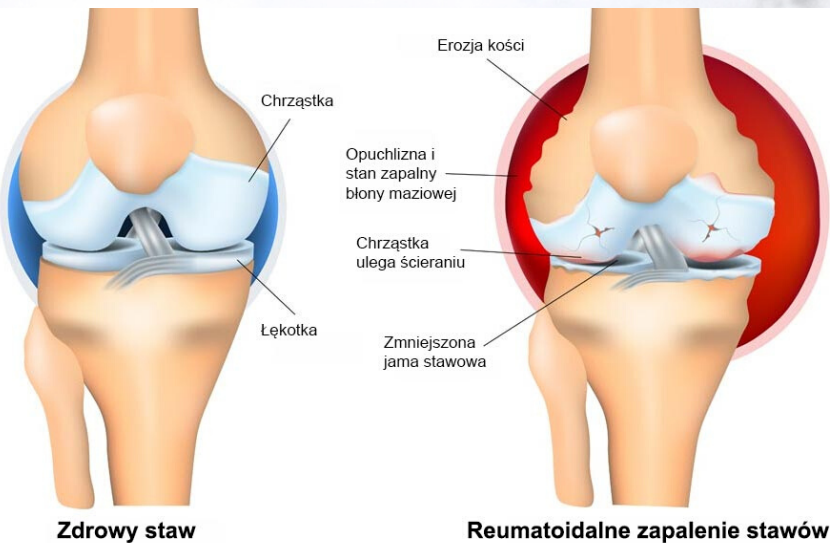


Profilaktyka reumatyzmu dla seniorów



Zdrowy staw

Reumatoidalne zapalenie stawów

Reumatyzm to :

ogólne określenie bardzo obszernej grupy schorzeń charakteryzujących się zmianami w tkance łącznej (przeważnie stawach). Zwykle uważany jest jako dolegliwość osób starszych, dlatego tak ważne jest, aby pomóc seniorom w zapobieganiu i zmniejszaniu nasilenia objawów. Niestety, reumatyzm jest nieuleczalny, jednak postęp medycyny zapewnia dostęp do coraz lepszych metod leczenia podnoszących komfort życia chorych.

Seniorzy chorujący na reumatyzm najczęściej bardzo cierpią nad ranem lub w nocy. Jest to spowodowane nagromadzeniem się płynów w torebkach stawowych, które podczas snu są nieruchome. Stawy są wtedy opuchnięte i zeszywniałe. Czasami senior nie chce kłaść się spać, ponieważ obawia się bólu, który go obudzi.

OBJAWY NAJBARDZIEJ CHARAKTERYSTYCZNYCH CHOROBY REUMATYCZNYCH:

REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW

- objawy symetryczne obejmujące małe stawy
- przykurcze palców z zanikami drobnym mięśni
- występowanie guzków reumatoidalnych.

ZESZTYWNIAJĄCE ZAPALENIE KRĘGOSŁUPA:

- bóle w stawach kręgosłupa i obręczy barkowej
- przemijający obrzęk i ból,
- często przegięcie grzbietu.

ZESPÓŁ REITERA:

- zapalenie stawów,
- ropne zapalenie cewki moczowej,
- zmiany zapalne w rogówce i tęczęwce oka.

Jak możemy pomóc seniorom łagodzić objawy reumatyzmu oraz zmniejszyć ryzyko ich powstawania :

- zadbajmy o prawidłowe żywienie podopiecznego seniora, które pozwoli kontrolować jego masę ciała – nadwaga obciąża stawy, a obniżenie masy ciała o 5 kg może zmniejszyć ryzyko choroby aż o 50%;
- korygujmy wady postawy u podopiecznego seniora – zwróćmy uwagę, aby zachowywał prostą postawę, np. aby podczas siedzenia nie zakładał nogi na nogę;
- zwracajmy uwagę, aby podopieczny prawidłowo odciążał chore stawy, np. jeśli senior używa laski, powinna znajdować się ona po przeciwnej stronie chorego stawu;
- pomagajmy przy przenoszeniu, dźwiganiu cięższych przedmiotów, ograniczajmy wykonywanie przez seniora tych czynności;
- zadbajmy o umiarkowaną aktywność fizyczną seniora z uwzględnieniem odpoczynku odciążającego stawy.

Skuteczne, naturalne metody z zakresu fizjoterapii, które można wykonać samodzielnie w domu, ułatwiające zminimalizowanie objawów z zakresu reumatyzmu u seniorów:

- Wieczorem, tuż przed snem zastosujmy ciepłą kąpiel z dodatkiem olejku sosnowego lub naparu z rozmarynu.
- w ciągu dnia uczestniczmy w pracach usprawniających ruch, takich jak: lekkie prace domowe, robótki na szydełku, składanie gazet.



NFZ

diety.nfz.gov.pl

