



Comunicat de presă

17 septembrie, Ziua Mondială a Artrozei (osteoartrita)

" Mușchi buni pentru prevenirea și ameliorarea artrozei"

17 septembrie este Ziua Mondială a Artrozei, o ocazie de a sublinia importanța prevenirii și tratării acestei boli, care va afecta 1 miliard de persoane la nivel mondial până în 2050. Pentru prima dată, mai multe fundații și asociații de pacienți au decis să își unească forțele pentru a transmite un mesaj simplu, dar extrem de important în Europa: menținerea musculaturii ajută la prevenirea și ameliorarea osteoartritei.

Artroza, o provocare socio-economică pentru generațiile viitoare

Artroza este o boală articulară care poate să apară odată cu înaintarea în vârstă. Deși 30% dintre pacienți au sub 49 de ani, este clar că prevalența artrozei este mai mare la persoanele în vârstă. "În 2020, 595 de milioane de persoane din întreaga lume sufereau de artroză, o creștere cu 132% a numărului de cazuri față de 1990. Ceea ce este îngrijorător este că acest număr probabil va ajunge la 1 miliard până în 2050", afirmă Conf. Univ. Dr. Laszlo Irsay, vicepreședinte al **Societății Române de Reabilitare Medicală** (SRRM). Această creștere va crea inegalități sociale majore în ceea ce privește asistența medicală și, mai ales, în ceea ce privește terapia conservatoare și eventual protezarea articulară. "Nu toată lumea va avea acces la o proteză și la tratamentele inovatoare dezvoltate în prezent", insistă chirurgul ortoped Prof. Univ. Dr. Jean-Emile Dubuc, Spitalul St Luc (Belgia). Prin urmare, este important să prevenim această boală, dar mai ales să oferim pacienților modalități simple și puțin costisitoare de ameliorare.

Preveniți artroza, este posibil!

" Artroza poate fi prevenită sau încetinită în diferite etape ale vieții unei persoane: prin depistarea malformațiilor articulare de la o vârstă fragedă, prin prevenirea și tratarea corectă a traumatismelor sportive și profesionale, prin prevenirea creșterii în greutate și prin combaterea pierderii masei musculare odată cu înaintarea în vârstă. Odată ce boala s-a instalat, ea poate fi ameliorată, dar nu există o pastilă miraculoasă. Tratamentele de bază sunt: educația cu privire la boală, schimbarea stilului de viață, exercițiile fizice regulate, controlul greutății, terapiile medicamentoase, fizioterapia și curele de prevenție și tratament în stațiuni balneare. Medicamentele sunt menite să amelioreze durerea și să permită activitatea fizică. Trebuie să încetăm să credem că activitatea fizică este dăunătoare articulațiilor. Dimpotrivă, activitatea fizică este benefică, cu condiția să se desfășoare în condiții adecvate și sub îndrumarea unui profesionist al sănătății.

Mușchii, un organ esențial pentru sănătatea articulațiilor

"Pe măsură ce îmbătrânim, pierdem treptat masă musculară. Această pierdere naturală se numește sarcopenie. Ea poate fi accelerată de patologii precum obezitatea, osteoporoza sau artroza. Mușchii se topesc și devin mai puțin eficienți. Ei sunt mai puțin puternici și protejează mai puțin articulația în



timpul mișcării. Mai mult, mușchii care înconjoară articulația artrozică se pot retrage, împiedicând articulația să aibă mișcări pe toată amplitudinea de mișcare. Dar asta nu este tot! "Mușchiul este un veritabil organ care secretă factori capabili să stimuleze imunitatea și să exercite efecte benefice asupra articulației", adaugă Prof. Univ. Dr. Florina Popa, Vicepreședinte al SRRM.

Exerciții zilnice pentru îmbunătățirea musculaturii

" Patru tipuri de exerciții sunt recomandate pentru refacerea musculaturii: exerciții de tonifiere (de întărire), stretching (întindere), exerciții de facilitare neuromusculară și exerciții aerobice. Este recomandabil să se înceapă cu un program de exerciții simple, ușor de reprodus la domiciliu și adaptat nevoilor și preferințelor pacientului. Ulterior, pacientul trebuie să fie autonom și să repete acest program de mai multe ori pe săptămână", explică Prof. Univ. Dr. Yves Henrotin (Belgia). Pentru a ilustra importanța conservării mușchilor, compar adesea igiena mușchilor cu cea a dinților, de care avem grijă în fiecare zi. "A vă lucra mușchii în fiecare zi este benefic pentru sănătate", subliniază Yves Henrotin.

Motivația: cheia succesului

"Mai multe studii arată că aderența pacienților la exercițiile fizice scade progresiv în timp, mai mult sau mai puțin rapid în funcție de fiecare individ. Principalele bariere în calea practicării regulate a exercițiilor fizice sunt lipsa de cunoștințe despre boală și a beneficiilor exercițiilor fizice, severitatea simptomelor precum durerea, oboseala, rigiditatea și pierderea mobilității articulare și teama de a provoca o recidivă a bolii sau de a provoca leziuni articulare. Printre facilitatori se numără efectele benefice ale exercițiilor asupra simptomelor, buna informare, efectuarea corectă a exercițiilor, administrarea de analgezice înainte de exerciții, utilizarea tehnicilor de autogestionare (capacitatea de a ne controla eficient comportamentul, gândurile sau emoțiile), sprijinul celor dragi și un mediu social favorabil", insistă psiholog clinician dr. Andreea Marin. "Pentru a încuraja aderența, este, prin urmare, important să se identifice 3 până la 5 exerciții care sunt ușor de efectuat la domiciliu și care oferă ameliorare.

În cele din urmă, este recomandabil să se programeze sesiuni regulate de control cu medicul pentru a menține pacientul motivat", conchide psihologul.

Alegeți o activitate de petrecere a timpului liber care vă place

"Regulile sunt următoarele: practicați un sport care vă place (astfel încât să îl puteți menține în timp), adaptat stării dumneavoastră de sănătate, în condiții bune, atât tehnice (de exemplu, teren moale, echipament bun), cât și fizice (musculatură performantă). Sportul nu trebuie să conducă la traumatisme articulare. Sporturile cel mai des studiate și recomandate sunt înotul, mersul nordic, alergatul și ciclismul. Pe de altă parte, alte sporturi au fost identificate ca factori de risc pentru osteoartrită și, prin urmare, ar trebui evitate, cum ar fi fotbalul, handbalul și rugby-ul", explică Conf Dr Laszlo Irsay, vicepreședinte SRRM. "Nu ar trebui să neglijăm activitățile fizice care combină corpul și mintea, cum ar fi Tai-Chi sau Yoga, care combină munca musculară cu echilibrul, agilitatea și flexibilitatea", conchide el.

Contacte de presă: contact@srrm.ro



Fundația pentru Osteoartrită (Artroză)

Osteoarthritis Foundation a fost creată în 2015 pentru a sprijini cercetarea de bază, a organiza campanii de informare și conștientizare și a apăra interesele pacienților în fața autorităților sanitare competente.

Ea susține Ziua Mondială a Osteoartritei din 2017.



Fundația pentru Osteoartrită

Rue de Fraigneux 22B
4100 Bonnelles (Belgia)

contact@fondationarthrose.org - www.fondationarthrose.org

Societatea Română de Reabilitare Medicală (SRRM) este organizația profesională a medicilor de Medicină Fizică și de Reabilitare (MFR) și este una dintre cele mai vechi societăți din țara noastră. Cele mai importante obiective ale specialității este promovarea sănătății, incluziunea socială și calitatea vieții persoanelor cu dizabilități generate de diferite condiții de sănătate atât la adult cât și copii. În acest sens, SRRM sprijină practica profesională a medicilor, dar și educația, cercetarea și inovarea în domeniul MFR.

Obiective

- Promovarea unor modele de bună practică în diverse patologii prin aplicarea mijloacelor specifice Medicinii Fizice și de Reabilitare.
- Asigurarea unor oportunități educaționale și de formare profesională a medicilor prin metode de educație medicală continuă în vederea deprinderii metodelor de diagnosticare, evaluare clinică și funcțională și a managementului terapeutic al persoanelor cu dizabilități.
- Încurajarea cooperării cu alte specialități medicale, precum și cu profesii conexe actului medical care fac parte din echipa multidisciplinară implicată în Reabilitarea Medicală.
- Sprijinirea cercetării și a translatării cunoștințelor în practica clinică, pentru a aplica cele mai bune practici și a oferi argumente credibile în scopul finanțării corecte a asistenței medicale de specialitate.
- Promovarea organizării de servicii de reabilitare adecvate la toate nivelurile sistemului de sănătate precum și în comunitate.
- Colaborarea cu organizațiile medicale și paramedicale, organizațiile de pacienți și de voluntariat cu scopul de a promova aceste obiective.
- Colaborarea cu decidenții politici în vederea elaborării de politici publice care să asigure accesul persoanelor cu dizabilități la servicii de sănătate și sociale.
- Colaborarea cu organisme internaționale pentru o dezvoltare continuă și unitară a specialității.

SRRM susține Ziua Mondială a Artrozei.

www.srrm.ro

contact@srrm.ro

