

Að koma í veg fyrir Slitgigt

SLITGIGT ER ALGENGASTA TEGUND GIGTAR

Forvarnir og snemmtæk íhlutun eru nauðsynleg til þess að hægja á þeim vaxandi heilbrigðisvanda sem slitgigt er.

Á næstu áratugum munum við sjá fram á mjög mikla aukningu á eftirspurn eftir hnéskeiptaðgerðum en sumstaðar er spáð að aukningin verði 900%.



Hjá sumum versnar slitgigt með tímanum, sem sýnir mikilvægi þess að fá aðstoð við einkennum þínum um leið og þau gera vart við sig.

Jafnvel þó þú sért nú þegar með slitgigt eru skref sem þú getur tekið til að koma í veg fyrir versnun sjúkdómsins og til að bæta lífsgæði þín og vellíðan.



Regluleg þjálfun minnkar líkur þínar á slitgigt og mjaðmabrotum, minnkar fallhættu á eldri árum og getur komið í veg fyrir eða seinkað þörf á skurðaðgerð.



Áhættuþættir þess að fá slitgigt

- **saga um áverka á lið:** á hvaða aldri sem er (líka í barnæsku eða á unglingsárum)
- **ofþyngd/offita:** eykur álag á liði (sérstaklega þungaberandi liði, svo sem hné og mjaðmir) og eykur liðbólgu
- **aldur:** líkurnar á að fá slitgigt aukast með aldrinum
- **kvenkyn:** slitgigt er algengari meðal kvenna

- **fjölskyldusaga:** slitgigt getur legið í ættum, þó rannsóknir hafi ekki getað bent á eitt gen sem ber slitgigt

Þeir áhættuþættir sem við höfum mest áhrif á eru áverkar á liði og ofþyngd



Áverkar á liði

Eftir áverka á lið er endurhæfing sem inniheldur æfingameðferð (og fræðslu) fyrstavalsmeðferð, óháð því hvort þú þurfir á skurðaðgerð að halda eða ekki.

Eftir áverka er mikilvægt að komast aftur í ráðlagða hreyfingu og að viðhalda vöðvastyrk í kringum liðinn.

Ef þér gengur erfiðlega að auka virkni eða gera ákveðna hluti tengt þínu starfi eða tómstundum, talaðu þá við sjúkraþjálfara um hvernig þú getur unnið að því að gera þetta einfaldara.



Þyngdartap

Yfirþyngd og offita eykur líkurnar á að fá slitgigt með því að auka álag á liði og auka bólgu í liðum.

Ef það á við getur þyngdartap hjálpað við að minnka líkurnar á því að þú þróir með þér slitgigt og getur minnkað einkenni fólks sem er nú þegar með slitgigt.

5kg eða 5% þyngdartap



=

90%

Minnaðar líkur á kvörtunum vegna hnéeinkenna eftir 6 ár



Forvarnir liðáverka

Ræddu við sjúkraþjálfara um að setja saman sérhæfða þjálfunaráætlun, það getur minnkað líkurnar á hnéáverka um 50% og gæti hjálpað til við að fyrirbyggja slitgigt.

Ef þú stundar íþróttir af krafti nú þegar, hafðu samband við sjúkraþjálfara um hvernig þú getur komið í veg fyrir áverka og bætt sértækum styrktaræfingum fyrir þína íþrótt við þína þjálfunaráætlun.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER