

Josipa Kaurić¹
Sandra Mrmić¹
Jasminka Godinić²

¹Lječilište Topusko

²Klinika za reumatologiju, fizikalnu medicinu i rehabilitaciju
Klinički bolnički centar "Sestre milosrdnice" ♦ Zagreb

Izvanzglobni reumatizam

Extraarticular rheumatism

Izvanzglobni reumatizam je pojam koji obuhvaća one reumatske bolesti koje ne zahvaćaju izravno zglobove nego strukture oko zglobova. To je jedan od najčešćih oblika reumatskih bolesti. Riječ je o upali i degenerativnim promjenama tetiva i hvatišta tetiva, njihovih ovojnica, burza i mišićnih fascija. Najčešći simptom je bol, ali nerijetko se javljaju i smanjeni opseg pokreta, a napose ako se radi o akutnoj upali. Načini liječenja izvanzglobnog reumatizma su individualni za svakog bolesnika. Oni obuhvaćaju sljedeće: 1. ukloniti i ublažiti djelovanje uzročnih čimbenika, 2. edukacija bolesnika, 3. simptomatsko liječenje. Medicinska sestra ima veliku ulogu u edukaciji bolesnika o tome kako da se pravilno upotrebljava dio tijela koji je zahvaćen izvanzglobnim reumatizmom, te na koji način zaštititi zahvaćene strukture. Između ostalog to može uključivati i privre-

menu primjenu udloga. Oporavak bolesnika koji boluju od izvanzglobnog reumatizma ovisi o više čimbenika među kojima su najvažniji uzrok promjene, dob bolesnika, te pridržavanje mjera liječenja. Kako su recidivi česti važno je aktivnosti svakodnevnog života prilagoditi tako da je iritacija struktura koje su zahvaćene izvanzglobnim reumatizmom što manja. Ulogu u tome može imati i zdrava prehrana (bogata vitaminima, mineralima i žitaricama), dok se preporuča izbjegavati konzumiranje alkohola i cigareta te smanjiti unos kofeina. Redovito i pravilno vježbanje je jedan od bitnih elemenata liječenja i prevencije novih epizoda bolesti, a treba se osigurati i primjereni odmor tijekom dana, kao i san tokom noći.

Ključne riječi: izvanzglobni reumatizam, uloga medicinske sestre, savjeti, edukacija