

Iva Žagar

Klinika za reumatske bolesti i rehabilitaciju
Medicinskoga fakulteta Sveučilišta u Zagrebu
Klinički bolnički centar Zagreb
Zagreb • Hrvatska

Sportsko-rekreacijske aktivnosti u bolesnika oboljelih od upalnih reumatskih bolesti

Sport and recreational activities in patients with inflammatory rheumatic diseases

Vremena kada se bolesnicima oboljelim od artritisa govorilo da „odmaraju svoje zglobove” odavno su prošla. Danas se zna da fizička aktivnost dovodi do smanjenja bolova, poboljšanja funkcije, mobilnosti, raspoloženja i kvalitete života u svim oblicima artritisa, uključujući i osteoartritis. Fizička aktivnost pomaže i bolesnicima u liječenju komorbiditeta kao što su dijabetes, srčana bolest i debljina.

Bolesnici oboljeli od artritisa mogu imati poteškoće u provođenju fizičke aktivnosti zbog simptoma bolesti

(bolovi, jutarnja zakočenost), manjka samopouzdanja i nejasnih očekivanja od ishoda vježbi. Studije pokazuju da je početno pojačanje boli, zakočenosti i otekline uobičajeno u početku fizičke aktivnosti i trebalo bi u roku od 6 do 8 tjedana postupno prestati.

U bolesnika oboljelih od artritisa dokazano su djelotvorne i aerobne vježbe i vježbe jačanja miškulature. Ono što svaki bolesnik mora imati na umu jest da je bilo koja fizička aktivnost bolja od mirovanja!

Ključne riječi: reumatoidni artritis; sportske aktivnosti