

Dubravka Bobek

Centar za fizikalnu i rehabilitacijsku medicinu  
Klinička bolnica Dubrava  
Zagreb • Hrvatska

## Sportsko-rekreativne aktivnosti osoba oboljelih od degenerativne bolesti zglobova i kralježnice

### Sports and recreational activities of persons suffering from degenerative joint and spinal disease

Osteoarthritis (OA) najčešća je reumatska bolest koja mijenja funkciju zgloba i glavni je uzrok kronične mišićno-koštane boli te fizičke onesposobljenosti. Jedan od osnovnih modaliteta liječenja su vježbe. Rezultati istraživanja upućuju na jednaku učinkovitost vježbi snaženja i aerobnih vježbi u smanjenju boli i poboljšanju funkcije. Međutim, osnovni uvjet za postizanje dugotrajnog učinka vježbi jest suradnja bolesnika, čemu može pridonijeti

primjena sportsko-rekreativnih aktivnosti, kao što su vožnja bicikla, pješaćenje, plivanje s perajama, „aqua-jogging“, skijaško trčanje te nordijsko hodanje uz prikladnu opremu. Nakon kratkotrajne primjene fizikalne terapije, primjena sportsko-rekreativnih aktivnosti pridonosi angažmanu bolesnika u trajnom programu liječenja te pridonosi smanjenju prevalencije nesposobnosti.

**Ključne riječi:** osteoarthritis; sport