
Rehabilitacija bolesnika s reumatoidnim artritisom

Nadica Laktašić-Žerjavić

Klinika za reumatske bolesti i rehabilitaciju Medicinskog fakulteta u Zagrebu,
Klinički bolnički centar Zagreb, Kišpatićeva 12, 10 000 Zagreb, Hrvatska.

Reumatoidni artritis (RA) kronična je bolest koja dovodi do progresivnog oštećenja zglobova. Lijekovima se postiže umanjene aktivnosti bolesti i remisija, no ne i izlječenje. Rehabilitacija se bavi umanjene posljedica bolesti, odnosno cilj rehabilitacije bolesnika s RA-om je prevencija i umanjene nesposobnosti (tj. poboljšanje aktivnosti na razini osobe) te umanjene invalidnosti koja proizlazi iz nesposobnosti (tj. poboljšanje participacije na razini društva) s ciljem očuvanja samostalnosti i kvalitete života. Jednostavnije rečeno, cilj rehabilitacije je osposobliti bolesnike s RA-om da s danim oštećenjem što bolje funkcioniraju u svakodnevnim aktivnostima te time zadrže mjesto koje im pripada u obitelji, poslu i široj društvenoj zajednici. Rehabilitacijski postupci ne samo da se bave umanjene posljedica već mogu pridonijeti umanjene simptoma bolesti (bol, jutarnja zaočenošć) te u određenoj mjeri mogu umanjiti aktivnost bolesti, a time i posljedično oštećenje (na razini tkiva/organa, tj. zgloba). Deformacija šake, posljedično oslabljena fina motorika i stisak šake predstavljaju poremećaj na razini tjelesne strukture/funkcije. Poteškoće u obavljanju svakodnevnih aktivnosti kao što su hvatanje, dohvaćanje, oblačenje predstavljaju poremećaj na razini aktivnosti, a iz toga proizašla nemogućnost pronalaska plaćenog posla ili bavljenja rekreativnim aktivnostima predstavlja poremećaj na razini sudjelovanja u drušćtu. Kontekstualni čimbenici kao što su osobine bolesnika (npr. stupanj obrazovanja, emocionalni stav i motivacija, komorbiditet) i okolišni čimbenici (npr. podrška obitelji, dostupnost medicinske skrbi, arhitektonske barijere, zakonski propisi) mogu djelovati poticajno ili ograničavajuće. Rehabilitacija bolesnika s RA-om trebala bi se provoditi timski – multidisciplinarno. Članovi tima su liječnik reumatolog/fizijatar, medicinska sestra, fizioterapeut, radni terapeut, bolesnik i njegova obitelj. Pridruženi članovi tima koji se uključuju prema potrebi su dijetetičar, psiholog, socijalni radnik te liječnici drugih specijalnosti npr. kirurg/ortoped. Rehabilitacija se može provoditi stacionarno u sklopu reumatološkog odjela ili u specijalnim bolnicama za rehabilitaciju u okviru osmišljenih, strukturiranih ambulantnih ili bolničkih individualno prilagođenih programa. Rehabilitacijski modaliteti uključuju edukaciju, aerobnu tjelesnu aktivnost, terapijske vježbe, primjenu fizikalno-terapijskih procedura, ortoze, udlage, pomagala, adaptaciju okoline i kirurško liječenje. Bolesnik s

RA-om treba poticati na redovitu aerobnu tjelesnu aktivnost s ciljem očuvanja ili poboljšanja kardiorespiratorne izdržljivosti i umanjenja umora. Redovita aerobna tjelesna aktivnost umanjuje rizik od brojnih kroničnih bolesti, pa tako i od RA-a, a bolesnici koji su bili redovito tjelesno aktivni prije nastupa RA-a imaju manju aktivnost bolesti pri dijagnozi. Suprotno neaktivnosti, tjelesna aktivnost u bolesnika s RA-om pozitivno utječe ne samo na aktivnost bolesti već i na bol, umor, funkcionalni status, mineralnu gustoću kostiju, kardiovaskularni status i kvalitetu života. Postoje dokazi o učinkovitosti provođenja terapijskih vježbi (aerobni trening, ciljane vježbe snaženja, vježbe opsega pokreta i fleksibilnosti, vježbe balansa), vježbi specifičnih aktivnosti (npr. hod po ravnom, hod po stepenicama), primjene termoterapije (hladno i toplo), hidroterapije, elektroterapijskih procedura (električna stimulacija mišića, TENS, terapijski ultrazvuk, laser niske izlazne snage), udlaga i ortoza, ortopedskih cipela, korekcije tjelesne težine, dnevnog odmora i edukacije u bolesnika s RA-om, te se s različitom snagom preporuke spomenuti rehabilitacijski postupci navode u brojnim nacionalnim preporukama, kao i u preporukama EULAR-a za nefarmakološko liječenje RA-a. Osim medicinske rehabilitacije cjelovita rehabilitacija bolesnika s RA-om uključuje i vokalnu/profesionalnu rehabilitaciju.

Ključne riječi: reumatoidni artritis, rehabilitacija, edukacija, terapijske vježbe