

## DOBROBITI FIZIKALNE TERAPIJE KOD OSTEOARTRITISA KOLJENA

Ivan Andrić, Nikolino Žura, Andreja Matijević

*Klinički bolnički centar Zagreb, Zagreb, Hrvatska*

Osteoartritis je kronična, progresivna i degenerativna bolest zglobova koju karakterizira propadanje zglobne hrskavice. Drugi je najčešći uzrok kronične onesposobljenosti bolesnika te najčešće zahvaća zglobove koljena i kuka. U nastanku osteoartritisa sudjeluje više čimbenika, a najčešći su kombinacija životnih navika i aktivnosti, nasljeđe, hormonalni faktori, trauma te djelovanje određenih enzima i kemijskih spojeva. Zbog starenja organizma i/ili zbog prisutnih rizičnih čimbenika, na površini hrskavice dolazi do kidanja kolagenih vlakana te ona gubi glatkoću. Podmazivanje zglobne tekućine nije dostatno da poravna neravnine hrskavice te svako opterećenje i pokret dodatno oštećuje površinski sloj. Stanjenjem hrskavice, subhondralna kost postaje podložnija trenju te dolazi do upalnog procesa. Na rubovima zgloba formiraju se osteofiti, a unutar kosti mogu nastati ciste. Zbog svih ovih promjena, dolazi do sužavanja zglobnog prostora i razvoja promjena na okolnim mekim tkivima. Fizikalna terapija ima značajnu ulogu u liječenju reumatskih bolesnika te ima za cilj smanjenje boli, redukciju otekline i održavanje pokretljivosti zahvaćenog zgloba ili zglobova. Uz farmakološku terapiju, fizikalna terapija ima posebnu ulogu u životu bolesnika s osteoartritisom i dio je multidisciplinarnog plana liječenja. Sa samom terapijom bi bilo poželjno krenuti po samom postavljanju dijagnoze. Ovisno o stupnju simptoma i stupnju samog osteoartritisa koristimo različite oblike terapije poput krioterapije, elektroterapije, lasera, ultrazvuka. Poseban dio fizioterapije je i primjena različitih mobilizacijskih tehnika te kineziterapije koja mora biti prilagođena svakom bolesniku individualno. U samom početku liječenja od iznimne je važnosti održati obim pokreta zgloba, dok se po smirivanju simptoma teži trajnoj i odgovarajućoj fizičkoj aktivnosti koja ne bi smjela povećati progresiju oštećenja zgloba već povećati snagu i fleksibilnost mišića, omogućiti cirkulaciju zglobne tekućine a s njom i prehranu same hrskavice. Ja, Ivan Andrić, nisam u situaciji izravnog ili neizravnog, financijskog, gospodarskog ili bilo kojeg drugog osobnog interesa koji bi se mogao smatrati štetnim za moju nepristranost i neovisnost u okviru ovog rada.

**Ključne riječi:** osteoartritis, fizikalna terapija, kineziterapija

**Izjava o sukobu interesa:** nema sukoba interesa