

Choroba zwyrodnieniowa stawów: jak utrzymać wysoki komfort życia pomimo bólu



Choroba zwyrodnieniowa stawów –
kroki, które możesz podjąć

**Pomimo choroby
zwyrodnieniowej
stawów możesz żyć
zdrowo i aktywnie,
ciesząc się wysokim
komfortem.**



W niniejszym przewodniku przedstawiono wyniki niezależnych badań sfinansowanych przez instytut badań National Institute for Health and Care Research (NIHR) w ramach programu grantów dotyczącego badań stosowanych (numer grantu: RP-PG-0407-10386). Wyrażone w dokumencie opinie są opiniami jego autorów, a niekoniecznie opiniami National Health Service (NHS), Health Education England, NIHR lub Department of Health and Social Care.

»»» S P I S T R E Ś C I «««

»»»	Wstęp - czym jest choroba zwyrodnieniowa stawów.....	6
»»»	Życie z chorobą zwyrodnieniową stawów – osobiste przemyślenia.....	7
»»»	Rozdział 1. Czym jest choroba zwyrodnieniowa stawów?.....	8
	Czym jest choroba zwyrodnieniowa stawów? Jakie są jej przyczyny?.....	8
	Czy ból stawów i choroba zwyrodnieniowa stawów to to samo?.....	9
	Jak choroba zwyrodnieniowa stawów wpływa na życie ludzi?.....	10
	Jak choroba zwyrodnieniowa stawów zmienia się w miarę upływu czasu i czy objawy mogą ulec złagodzeniu?.....	10
	Zaostrzenie choroby zwyrodnieniowej stawów.....	11
	Jak ważne jest wyznaczenie sobie odpowiedniego tempa.....	12
	Rozdział 1 – warto zapamiętać.....	14
»»»	Rozdział 2. Pozytywne nastawienie.....	15
	Co robić, aby zachować pozytywne nastawienie?.....	16
	Szukanie wsparcia.....	17
	Zajęcia i odpoczynek.....	18
	Rozdział 2 – warto zapamiętać.....	19
»»»	Rozdział 3. Profesjonalna pomoc.....	20
	Wizyta u pracownika ochrony zdrowia w celu zdiagnozowania problemu.....	20
	Pracownicy ochrony zdrowia – z kim można porozmawiać o bólu stawów?.....	21
	Co może zrobić pracownik ochrony zdrowia?.....	22
	Wizyta u pracownika ochrony zdrowia w celu podjęcia leczenia.....	22
	Wsparcie ze strony innych pracowników ochrony zdrowia.....	23
	Jak choroba zwyrodnieniowa stawów wpływa na życie zawodowe?.....	24
	Rozdział 3 – warto zapamiętać.....	26
»»»	Rozdział 4. Łagodzenie i leczenie bólu stawów poprzez aktywność fizyczną.....	27
	Łagodzenie bólu stawów i zwiększanie mobilności poprzez aktywność fizyczną.....	27
	Najbardziej odpowiednie rodzaje aktywności fizycznej.....	28
	Potencjalne korzyści.....	28
	Co zrobić, aby pozostać w ruchu?.....	29
	Fizjoterapia.....	31
	Masa ciała a ból stawów.....	31
	Rozdział 4 – warto zapamiętać.....	33

>>> Rozdział 5. Łagodzenie i leczenie bólu stawów przy pomocy wyrobów medycznych i innych metod.....	34
Najlepsze rodzaje obuwia.....	34
Uśmierzanie bólu ciepłem i łagodzenie opuchlizny zimnem.....	34
Czy zmiana diety może pomóc?.....	35
Co z glukozaminą i chondroityną?.....	35
Czy stabilizatory i ortezy mogą pomóc?.....	36
Akcesoria ułatwiające poruszanie się.....	36
Akcesoria pomocnicze i ochrona stawów.....	37
Rozdział 5 – warto zapamiętać.....	38
 >>> Rozdział 6. Łagodzenie i leczenie bólu stawów za pomocą leków i interwencji lekarskich.....	 39
Leki łagodzące ból.....	39
Kremy, żele i spreje do stosowania miejscowego.....	40
Tabletki	40
Zastrzyki z kortyzonem.....	41
Medycyna uzupełniająca i alternatywna.....	42
Zabiegi chirurgiczne.....	42
Rozdział 6 – warto zapamiętać.....	43
 >>> Podsumowanie.....	 44
>>> Osobisty wykaz wypróbowanych metod.....	45
>>> Przydatne organizacje.....	47
>>> Oficjalne organy ochrony zdrowia współpracujące z NHS.....	49
>>> Dodatkowe oficjalne organy ochrony zdrowia.....	50
>>> Materiały dodatkowe.....	51
>>> Podziękowania.....	52
>>> Bibliografia.....	53

C Z Y M J E S T C H O R O B A Z W Y R O D N I E N I O W A S T A W Ó W



Witamy w przygotowanym przez Uniwersytet Keele przewodniku dotyczącym choroby zwyrodnieniowej stawów (wydanie 4).

Niniejszy przewodnik został opracowany we współpracy z osobami cierpiącymi na chorobę zwyrodnieniową stawów. Jako grupa pragniemy stworzyć poradnik, który pomógłby osobom zmagającym się z tą chorobą poczuć się pewnie oraz żyć zdrowo i aktywnie, ciesząc się wysokim komfortem.

Zarówno na pierwszej stronie, jak i w dalszych częściach przewodnika, znajdują się wypowiedzi dotkniętych chorobą osób takich jak Ty. Pamiętaj jednak, że okoliczności życiowe każdej z nich są inne, dlatego możliwe, że nie każda opisana sytuacja będzie podobna do Twojej.

Treść tego przewodnika opiera się na najnowszych badaniach dotyczących choroby zwyrodnieniowej stawów i jej leczenia oraz została zaktualizowana zgodnie z wytycznymi instytutu National Institute for Health and Care Excellence (NICE) z 2022 roku. Mamy nadzieję, że przewodnik ten pomoże Ci poradzić sobie z chorobą i podjąć właściwe decyzje.

Laura Campbell

– broker informacji Impact Accelerator Unit (Oddział ds. Przyspieszania Wdrożeń) / redaktor przewodnika

Deb Hickson, Jane Southam, Kathy Fell, Daniel Flower, Linda Parton, Alan Blunt

– kooperacyjna grupa pacjentów i członków opinii publicznej



„Czytając ten przewodnik, czuję się, jakby do mnie mówił. Zawarte w nim informacje są poparte dowodami, a co za tym idzie – wiarygodne. Treści są pozytywne, dodają mi sił i pewności siebie, dzięki czemu jest mi łatwiej pogodzić się z diagnozą i radzić sobie z chorobą. Dodatkowo informacje są łatwo przyswajalne i myślę, że pomogą osobom takim jak ja wieść jak najlepsze życie”. (uczestnik kooperacyjnej grupy pacjentów i członków opinii publicznej ds. choroby zwyrodnieniowej stawów)

„Cieszę się, że mogę rozdawać ten przewodnik moim pacjentom i wskazać konkretne fragmenty, które mogą im pomóc”. (fizjoterapeuta)



ŻYCIE Z CHOROBA ZWYRODNINIOWĄ STAWÓW



Zauważanie objawów

„Czasami gdy podnoszę filiżankę jak zwykle, dłoń boli mnie w konkretnym miejscu. Irytuje mnie to, ale się nie poddaję”.



Radzenie sobie z bólem i sztywnością stawów



„Gdy robię coś na klęczkach, zawsze podkładam pod kolana coś miękkiego. Ale muszę być w ciągłym ruchu i zmieniać pozycję, bo inaczej kolana zaczynają mnie boleć i sztywnieją”.

Aktywność fizyczna, rutynowe czynności i przystosowywanie się do nowej sytuacji

„Opiekowałem się moją żoną, a w takiej sytuacji nie ma wyjścia, po prostu trzeba działać. Być może przez to, że tak intensywnie się nią opiekowałem, np. dźwigając ciężary, nabawiłem się problemów ze stawami, gdzie tak naprawdę powinienem był poszukać pomocy dla siebie”.



Dbanie o niezależność

„Zajmuję się wszystkim sama. Powiedziałam moim dzieciom, że dopóki sobie radzę, nie chcę pomocy”.

Obawy o przyszłość

„Ostatnio mi się polepszyło. Obecnie tylko od czasu do czasu zakłuje mnie kolano i wtedy wiem, że muszę uważać”.



Najważniejsze to nie poddawać się

„Chcę być aktywna najbardziej, jak tylko się da, przez jak najdłuższy czas. Chętnie wykonuję ćwiczenia, nawet gdy powoduje to u mnie dyskomfort. Nie twierdzę, że bez bólu nie ma żadnych efektów, ale z drugiej strony wiem też, że ból nie zniknie jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Dobrze byłoby wiedzieć, jakie inne korzystne i nieszkodliwe rozwiązania – oprócz zażywania leków – mogę zastosować”.

R O Z D Z I A Ł 1.

C Z Y M J E S T C H O R O B A

»»» Z W Y R O D N I E N I O W A «««

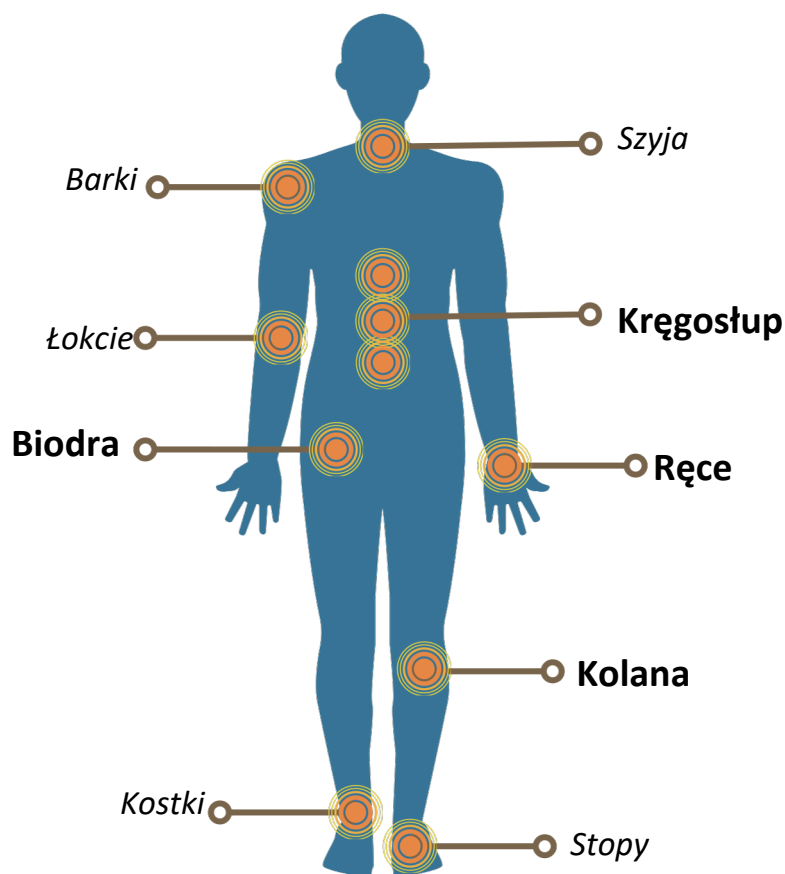
S T A W Ó W ?

»»» Czym jest choroba zwyrodnieniowa stawów? Jakie są jej przyczyny?

Chorobę zwyrodnieniową stawów rozpoznano nawet w szkieletach ludzi i zwierząt żyjących tysiące lat temu. Może ona dotknąć wszystkich stawów, choć najczęściej są to **dłonie, kolana, biodra i kręgosłup**.

Jest to choroba, która atakuje cały staw i otaczające go mięśnie. W miarę upływu czasu stawy człowieka ścierają się w sposób naturalny i same się odbudowują. Choroba zwyrodnieniowa stawów ma miejsce, gdy ścieranie następuje szybciej niż odbudowa. Najczęściej dotyczy osób powyżej 45. roku życia, a w niektórych przypadkach również młodsze osoby.

Choroba bywa dziedziczna, choć nie są znane konkretne geny odpowiadające za jej dziedziczenie. Może również wynikać z innych chorób, urazów stawów wskutek wypadku lub zabiegu chirurgicznego bądź wykonywanej pracy i uprawianych sportów. Występuje częściej u osób z nadwagą.



Objawy choroby zwyrodnieniowej stawów obejmują ból, opuchliznę, sztywność stawów, osłabienie mięśni i uczucie niedomagania stawów. Choć ból zwykle mija po odpoczynku, sztywność może się wzmoczyć. U niektórych osób objawy zaczynają pojawiać się stopniowo, przez co trudno jest określić dokładny moment wystąpienia problemu. Z kolei u innych osób objawy pojawiają się nagle, być może w następstwie wypadku takiego jak upadek, bądź wskutek wzmożonej aktywności. Czasami objawy występują również zupełnie niespodziewanie.



„W moim przypadku choroba zaczęła się po tym, jak przewróciłam się o otwartą szufladę. Od tamtej pory czuję ból. Lekarz powiedział, że w moim kolanie pojawiło się zapalenie stawów”.



Czy ból stawów i choroba zwyrodnieniowa stawów to to samo?

Każdy z nas jest inny, dlatego niektóre osoby cierpiące na chorobę zwyrodnieniową stawów odczuwają ból stawów, a inne nie. Działa to też w drugą stronę – nie wszystkie osoby, którym doskwiera ból stawów, zmagają się z chorobą zwyrodnieniową. U takich osób przyczyna choroby może być inna. Zwykle to ból stawów skłania ludzi do zasięgnięcia porady pracownika ochrony zdrowia, która często – ale nie zawsze – prowadzi do rozpoznania choroby.

Rozpoznanie choroby zwyrodnieniowej stawów lub bólu stawów nie wymaga wykonania prześwietlenia – pracownik ochrony zdrowia może postawić diagnozę na podstawie objawów w oparciu o wytyczne NICE. Dotyczy to osób dorosłych, które:

- ukończyły 45. rok życia;
- zmagają się z bólem stawów podczas ruchu;
- rano czują sztywność stawów przez ponad 30 minut.



Czasami prześwietlenie jest konieczne, gdy pracownik ochrony zdrowia podejrzewa, że źródłem bólu stawów może być choroba inna niż choroba zwyrodnieniowa stawów.

Po wykluczeniu pozostałych przyczyn bólu jego leczenie przybiera jednakową formę niezależnie od tego, czy pracownik ochrony zdrowia uzna przypadłość za ból stawów, czy za chorobę zwyrodnieniową stawów.



>>> Jak choroba zwyrodnieniowa stawów wpływa na życie ludzi?

Choroba zwyrodnieniowa stawów może wpływać na stawy w różny sposób i w różnym czasie. Czasami dolegliwości mogą nie występować wcale.

Poziom bólu stawów zależy od wielu czynników, np. od stopnia aktywności fizycznej, doznanych urazów, a także ogólnego samopoczucia.

Brak bólu 😊

😞 Ból



>>> Jak choroba zwyrodnieniowa stawów zmienia się w miarę upływu czasu i czy objawy mogą ulec złagodzeniu?

Choroba zwyrodnieniowa stawów **nie zawsze** pogarsza się w miarę upływu czasu i można złagodzić jej objawy. Pozytywne nastawienie do przyszłości może wpłynąć na zmniejszenie trudności powodowanych chorobą.

Co mówią fakty



W 2023 r. Uniwersytet Keele przeprowadził badanie naukowe o nazwie „Pakiet informacyjny dla pacjentów dotyczący choroby zwyrodnieniowej stawów” („A Patient Explanation Package for Osteoarthritis”, PEP OA). Dowiodło ono, że osoby, które sądzą, że ich choroba to normalne następstwo starzenia się, nie podejmują wysiłków, które potencjalnie mogłyby im pomóc – takich jak ćwiczenia czy odchudzanie. Aby temu przeciwdziałać, naukowcy we współpracy z osobami cierpiącymi na chorobę zwyrodnieniową stawów przygotowali nową animację i ulotkę informacyjną dotyczące tej choroby.



Obejrzyj animację poświęconą chorobie zwyrodnieniowej stawów

Kliknij poniższy link:

www.keele.health/oa/video



Lub zeskanuj kod QR telefonem:

ZESKANUJ



>>> Zaostrzenie choroby zwyrodnieniowej stawów

Nagłe pogorszenie się objawów choroby zwyrodnieniowej stawów, zwane również zaostrzeniem, może być powszechne. Wówczas ból, sztywność, opuchlizna lub trudność w poruszaniu się mogą się wzmoczyć i wpłynąć na samopoczucie. Taki stan rzeczy może utrzymywać się przez kilka dni lub nawet dłużej. Zaostrzenie objawów może dotyczyć wielu dotkniętych chorobą stawów, np. kolanowego, biodrowego lub ręki, tym samym utrudniając sen oraz wykonywanie czynności takich jak praca, zakupy czy pielęgnacja ogrodu.

Zaostrzenie objawów może dotknąć każdego, kto cierpi na chorobę zwyrodnieniową stawów. Czasami przyczyny zaostrzenia są oczywiste, ale u osób, które zmagają się z chorobą od dłuższego czasu, zjawisko to ma charakter bardziej nieprzewidywalny i uporczywy. Do zaostrzenia objawów może dojść wskutek aktywności fizycznej lub złego samopoczucia. Niektóre osoby twierdzą również, że ich objawy nasilają się w następstwie zmian pogodowych, choć nie istnieją żadne dowody naukowe potwierdzające tę teorię.

„Moje objawy nasilają się, gdy zmienia się pogoda albo gdy robię coś zbyt intensywnie i za bardzo obciążę staw”.

Zaostrzenie objawów może przybierać różną postać. Aby móc łatwiej radzić sobie z chorobą, warto nauczyć się rozpoznawać czynniki powodujące zaostrzenia. Może to wymagać zmiany nawyków, np. poprzez unikanie wykonywania w bliskich odstępach zbyt wielu czynności powodujących nasilenie objawów, a także planowanie z wyprzedzeniem. Cierpiące na chorobę zwyrodnieniową stawów osoby mogą również nauczyć się rozpoznawać schematy objawów. Czasami pomimo zmiany aktywności lub przyjmowanych leków zaostrzenie objawów może utrzymywać się dłużej niż zwykle, dlatego w takiej sytuacji warto zasięgnąć porady pracownika ochrony zdrowia.

Więcej informacji na temat zaostrzeń choroby zwyrodnieniowej stawów znajdziesz w tym filmie

Kliknij poniższy link:

<http://tinyurl.com/ycy9bwjw>



Lub zeskanuj kod QR telefonem:



Co mówią fakty

W 2021 r. Uniwersytet Keele przeprowadził badanie „ACT-FLARE” poświęcone czynnikom powodującym poważne zaostrzenia objawów u osób cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawu kolanowego lub na nią narażonych. W trwającym 13 tygodni badaniu wzięło udział ponad 700 osób, które ukończyły 40. rok życia, cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawu kolanowego lub na nią narażonych. Badanie wykazało następujące prawdopodobne czynniki zaostrzające objawy:

- kucanie lub klękanie;
- długotrwała aktywność fizyczna bez odpoczynku;
- podnoszenie ciężkich przedmiotów;
- wchodzenie lub schodzenie po drabinie;
- niestabilność kolana;
- poślizgnięcie, potknięcie lub upadek;
- zmiana myśli i emocji (zły nastrój, złość lub irytacja);
- słaba jakość snu;
- zmiany pogodowe.

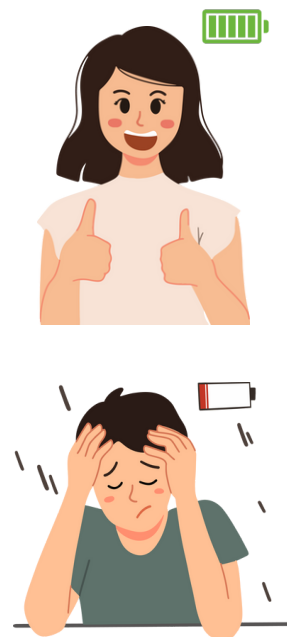
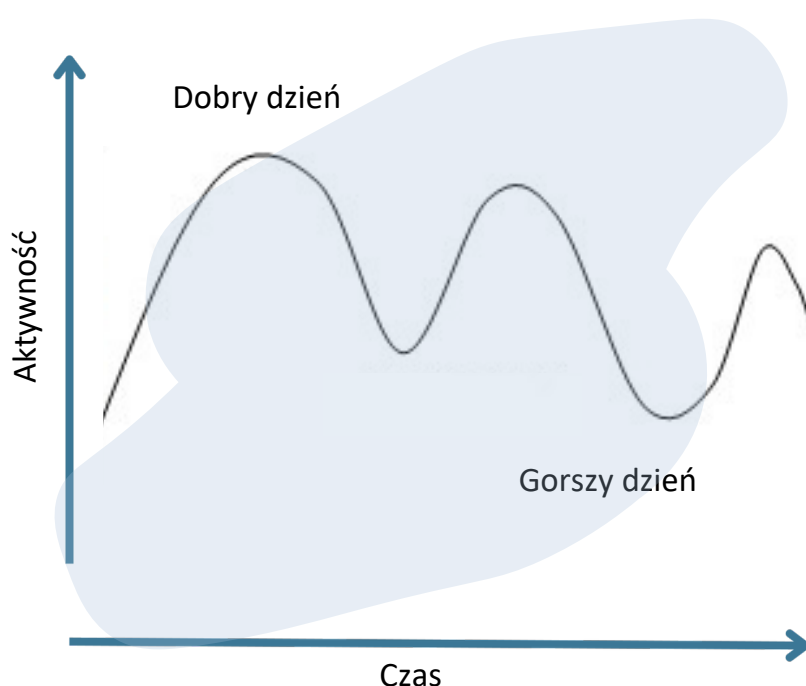
Zaostrzenia najczęściej występowały u osób dorosłych w wieku produkcyjnym, kobiet i osób zmagających się z regularnym bólem oraz utrzymywały się przez okres od 3 do 8 dni.



»»» Jak ważne jest wyznaczenie sobie odpowiedniego tempa

Często zalecane jest wykonywanie czynności w ciągu dnia w odpowiednim tempie, ponieważ umożliwia to zwiększenie aktywności i pomaga łagodzić objawy.

Niektóre osoby mają skłonność do zbyt intensywnego wysiłku w „dobre” dni, gdy objawy są mniej dokuczliwe, i niedostatecznie intensywnego wysiłku w „gorsze” dni. Takie zjawisko można nazwać cyklem wzlotów i upadków.



Inne osoby często unikają wysiłku, który ich zdaniem może pogorszyć objawy choroby zwyrodnieniowej stawów. W miarę upływu czasu takie zachowanie prowadzi do ogólnego spadku siły i sprawności fizycznej, co przekłada się na mniejszą wydolność. Osoba tkwiąca we wspomnianym cyklu wzlotów i upadków ma trudności z utrzymaniem wysokiego poziomu ruchu. Wykonywanie aktywności w odpowiednim tempie pozwala podejmować wysiłek bardziej konsekwentnie, co przekłada się na więcej „dobrych dni” i mniej przypadków zaostrzenia objawów.



„Zamiast działać ciągle na wysokich obrotach jak dawniej, teraz robię wszystko spokojnie. Nie spieszę się i wychodzę z założenia, że jutro też jest dzień. Trzeba po prostu przystosować się do nowej sytuacji i zmienić nawyki”.



Stopniowe wyznaczanie tempa

1

Uświadom sobie, kiedy działasz zbyt intensywnie, a kiedy niedostatecznie intensywnie.



2

Wybierz na początek taką aktywność, która najbardziej Ci odpowiada.



3

Zmieniaj aktywności, jeśli się nie sprawdzają.



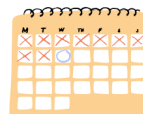
4

Planując aktywności, bierz pod uwagę swój nastrój.



5

Zachowaj konsekwencję.



6

Podejdź do wysiłku elastycznie. Rób to, co sprawia Ci radość.



7

Stopniowo zwiększaj wysiłek.



Moje notatki

Czy bolą mnie stawy? Co sprawia, że ból się nasila? O czym muszę pamiętać podczas rozmowy z pracownikiem ochrony zdrowia? Co powoduje zaostrzenie bólu? Jak mogę wyznaczyć sobie odpowiednie tempo?

Czym jest choroba zwyrodnieniowa stawów?

Warto zapamiętać



1.

Choroba zwyrodnieniowa stawów (ból stawów) obejmuje cały staw i ma miejsce wtedy, gdy ścieranie stawu postępuje szybciej niż jego regeneracja.



2.

Choroba zwyrodnieniowa stawów u każdego ma inny przebieg, a stan dotkniętych nią osób nie zawsze pogarsza się w miarę upływu czasu.



3.

Pracownik ochrony zdrowia może zdiagnozować chorobę zwyrodnieniową stawów na podstawie objawów. Prześwietlenie nie jest konieczne.



4.

Chorobie zwyrodnieniowej stawów często towarzyszy zaostrzenie objawów. Warto nauczyć się rozpoznawać okoliczności występowania objawów i zmienić nawyki. Narzucenie sobie odpowiedniego tempa pomoże łagodzić objawy.

ROZDZIAŁ 2.

POZYTYWNE NASTAWIENIE

»»» Jak przystosować się do zmiany

Przystosowanie się do życia z chorobą przewlekłą, którą jest choroba zwyrodnieniowa stawów, może zająć dużo czasu, a pogodzenie się ze zmianami, które trzeba w związku z nią wdrożyć, może być trudne.

Ból stawów może utrudniać prowadzenie normalnego życia, wykonywanie czynności w pracy i domu, a także oddawanie się zainteresowaniom. Co zrozumiałe, może to powodować frustrację oraz pogorszenie nastroju i w konsekwencji sprawić, że wychodzenie z domu, spotykanie się z ludźmi i funkcjonowanie na co dzień staną się jeszcze trudniejsze.

„Czasami czuję frustrację, ale potrafię skupić się na tym, co mogę zrobić, i staram się optymistycznie patrzeć w przyszłość”.

Istnieje jednak wiele sposobów na poprawę komfortu życia mimo choroby zwyrodnieniowej stawów. Oto, co odpowiedzieli niektórzy pacjenci na pytanie naukowców o sposoby na zachowanie pozytywnego nastawienia:

Ćwiczenia pomagają.
Czasami mogą być bolesne, ale po nich czuję się znacznie lepiej.

Potrafię już słuchać
mojego ciała. Wiem,
kiedy muszę odpocząć,
a kiedy mogę podjąć
wysiłek.

Praca, wolontariat i udział w
różnych przyjemnych
aktywnościach pomagają mi
zachować pozytywne
nastawienie.

Pomaganie innym
ludziom odwraca moją
uwagę od moich
własnych problemów.



Co robić, aby zachować pozytywne nastawienie?

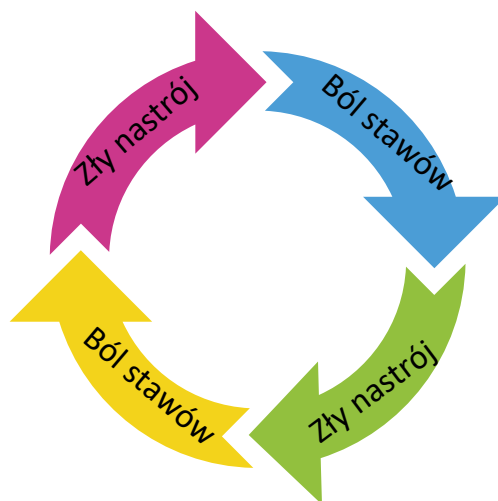
»»» Nie przestawaj robić tego, co sprawia Ci przyjemność

Wystąpienie objawów choroby zwyrodnieniowej stawów może zbiec się ze zmianami żywotnymi, takimi jak przejście na emeryturę – co samo w sobie wiąże się ze zmniejszeniem aktywności i ograniczeniem kontaktów społecznych wynikającymi z utraty regularnego kontaktu ze współpracownikami. To z kolei prowadzi do wzmożonego braku ruchu i zmniejszenia liczby pobudzających umysł bodźców, co przekłada się na pogorszenie problemów ze stawami. Z drugiej strony żywotne zmiany mogą oferować nowe możliwości, a jednym ze sposobów na przerwanie tego cyklu nieaktywności jest poświęcanie czasu na to, co sprawia przyjemność.

Ważne jest poczucie bycia osobą docenianą, posiadanie celu w życiu i utrzymywanie kontaktu z przyjaciółmi. Każda z tych rzeczy pomaga zachować dobry nastrój i ułatwia radzenie sobie z problemami.



„Choroba zwyrodnieniowa stawów to nie koniec świata – można ją okiełznać!”



Ważnymi aspektami dobrego samopoczucia są rekreacja i zainteresowania. Ból i sztywność towarzyszące chorobie zwyrodnieniowej stawów mogą utrudniać spędzanie czasu wolnego w formie np. spacerów, gry w golfa, rysowania czy pracy w ogrodzie. Nie oznacza to jednak, że trzeba całkowicie zaprzestać tych aktywności. Istnieją metody pozwalające dostosować się do nowej sytuacji.



>>> Wsparcie dla zdrowia psychicznego



beefree



1 na 5 osób w Wielkiej Brytanii zмага się z bólem dłużej niż trzy miesiące, co może mieć poważny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. Pamiętaj, że osób takich jak Ty jest więcej i że już dziś możesz zmienić coś w swoim życiu, aby poprawić stan swojego ciała i umysłu. Odczuwanie bólu to skomplikowana kwestia, która obejmuje nie tylko fizyczne zmiany w ciele, ale też samopoczucie. Warto zapoznać się ze stroną internetową organizacji BeeFree założoną z inicjatywy członków opinii publicznej, pracowników ochrony zdrowia z dziedziny zdrowia fizycznego i psychicznego, organizacji charytatywnych i naukowców. Na stronie znajdziesz:

Animację – zawierający przydatne informacje film propagujący pozytywne nastawienie.

Darmowe szkolenie – pakiet szkoleniowy dla lekarzy i wolontariuszy pozwalający lepiej zrozumieć powiązania między zdrowiem fizycznym i psychicznym.

Materiały – zbiór ogólnodostępnych materiałów poświęconych zdrowiu fizycznemu i psychicznemu.

Dostępne na stronie BeeFree materiały poświęcone są pięciu kluczowym hasłom dotyczącym poprawy zdrowia psychicznego.

Jest to tak zwana Pszczela Piątka (**“The Hive Five”**):



Kreatywność



Dobry sen



Ruch



Rozmowa



Zdrowe odżywianie

Materiały ze strony BeeFree dostępne są tutaj:

Kliknij poniższy link:

www.beefree.org.uk



Lub zeskanuj kod QR telefonem:

ZESKANUJ



»»» Zajęcia i odpoczynek jako pomoc w łagodzeniu bólu

Gdy się czymś denerwujemy lub stresujemy, często nieświadomie napinamy mięśnie – zwłaszcza szyi, ramion i pleców. Gdy mięśnie są napięte, ból wydaje się intensywniejszy, dlatego w jego łagodzeniu może pomóc rozluźnienie mięśni.

Jednym ze sposobów rozluźniania mięśni są głębokie oddechy. Należy wziąć wdech przez nos, wstrzymać oddech na krótką chwilę, a następnie powoli wypuścić powietrze przez zaciśnięte usta. Warto również poznać techniki relaksacji i medytacji.



„Gdy człowiek jest czymś zainteresowany i czuje szczęście, a do tego na zewnątrz świeci słońce, umysł nie skupia się aż tak bardzo na bólu... Wszystko, co odwraca naszą uwagę, sprawia, że mniej przejmujemy się tym, co się z nami dzieje”.



Inne angażujące zajęcia i metody relaksu:



Czytanie książek i
słuchanie
audiobooków



Wolontariat



Prace w ogrodzie i
przebywanie na
łonie natury



Puzzle i
łamigłówki



Rękodzieło,
pisanie,
malowanie i
rysowanie



Muzyka



Moje notatki

Do czego trudno będzie mi się przyzwyczaić? Co mogę zmienić w moim stylu życia? Jak mogę wprowadzić pozytywne zmiany? Które zainteresowania i aktywności mogę kontynuować lub zacząć? Jak znaleźć wsparcie dotyczące zdrowia psychicznego?

Pozytywne nastawienie

Warto zapamiętać



1.

Z chorobą zwyrodnieniową stawów da się żyć.



2.

Okazjonalne uczucie przygnębienia, frustracja lub zły nastrój są normalne, ale jest wiele pozytywnych rzeczy, które możesz dla siebie zrobić.



3.

Dostosowanie stylu życia tak, aby złagodzić skutki choroby zwyrodnieniowej stawów, może pomóc Ci poczuć się lepiej i żyć pełnią życia.



4.

Pamiętaj o Pszczelej Piątce – ważne są ruch, kreatywność, zdrowe odżywianie, dobry sen i rozmowa.

R O Z D Z I A Ł 3.

»»» P R O F E S J O N A L N A «««

P O M O C

»»» Wizyta u pracownika ochrony zdrowia w celu zdiagnozowania problemu

Jeżeli podejrzewasz u siebie chorobę zwyrodnieniową stawów, na początek warto wybrać się do placówki podstawowej opieki zdrowotnej / lekarza pierwszego kontaktu. W ciągu ostatnich 10 lat podstawowa opieka zdrowotna bardzo się zmieniła i obecnie wielu pracowników ochrony zdrowia posiada specjalistyczną wiedzę na temat choroby zwyrodnieniowej stawów. Wybór osób, do których możesz zwrócić się o pomoc w uzyskaniu diagnozy, również jest większy i nie ogranicza się jedynie do lekarza pierwszego kontaktu. Pracownicy ochrony zdrowia chętnie Ci pomogą – warto skorzystać z ich porady, jeżeli zauważysz u siebie którykolwiek z poniższych objawów:

- pogorszenie się bólu i brak skuteczności dotychczas stosowanych metod;
- uczucie ciepła w stawach i towarzysząca mu opuchlizna;
- opuchnięcie;
- trudności z poruszaniem stawami;
- ogólne złe samopoczucie;
- nasilenie się bólu stawów podczas odpoczynku;
- poranna sztywność stawów utrzymująca się przez ponad 30 minut;
- nagłe wystąpienie bólu wskutek doznanego urazu, np. upadku.

Najczęściej problemy ze stawami udaje się rozwiązać samodzielnie, ale czasami konieczna jest konsultacja z lekarzem pierwszego kontaktu. Porady dotyczące zdrowia można również zasięgnąć u farmaceuty, pielęgniarza środowiskowego, fizjoterapeuty (w tym fizjoterapeuty świadczącego usługi w placówce podstawowej opieki zdrowotnej, u którego wizyta nie wymaga skierowania), podiatry (podologa), terapeuty zajęciowego oraz na infolinii NHS Direct.



Pracownicy ochrony zdrowia

Z kim można porozmawiać o bólu stawów?

Pracownicy ochrony zdrowia mogą pomóc z wieloma aspektami choroby zwyrodnieniowej stawów. Poniżej znajdziesz kilka przykładów świadczonej pomocy.

Fizjoterapeuci

Physiotherapists help to restore or improve movement and function when someone is affected with joint pain through education and advice, and tailored exercise of physical activity. Some physiotherapists are private. In some areas you can refer yourself to NHS physiotherapy in others you will need a referral from your GP. First Contact Physiotherapists (FCP) are another type of physiotherapist. FCPs are based in some GP practices - you can see an FCP without having to see your GP first.



Lekarze pierwszego kontaktu



Lekarz pierwszego kontaktu może pomóc Ci w samodzielnym radzeniu sobie z chorobą w dłuższej perspektywie, przepisać leki, zalecić ćwiczenia lub udzielić porady dotyczącej dalszego leczenia.

Farmaceuci



Farmaceuci mogą pomóc z bólem stawów, udzielając porad dotyczących łagodzenia bólu oraz alternatywnych metod leczenia. Możesz poprosić o konsultację z farmaceutą na osobności, aby omówić Twój przypadek zapalenia stawów. Ponadto farmaceuci kliniczni pracujący w placówkach podstawowej opieki zdrowotnej mogą oferować podobne usługi i porady, mając dostęp do Twojej karty pacjenta.

Pielęgniarze środowiskowi

Pielęgniarze środowiskowi pracują w placówkach podstawowej opieki zdrowotnej, gdzie zajmują się planowaniem i zapewnianiem opieki i leczenia oraz edukacją zdrowotną dla pacjentów z bólem stawów.

Podiatrzy

Podiatrzy diagnozują i leczą ból stawów w stopach i nogach. Pomagają zachować mobilność i utrzymać aktywny tryb życia, udzielają porad dotyczących radzenia sobie z bólem stóp oraz mogą doradzić w kwestii doboru obuwia. Wizyta u podiatry wymaga skierowania od lekarza pierwszego kontaktu, ale można też umówić się prywatnie.



Terapeuci zajęciowi

Terapeuci zajęciowi pomagają osobom mającym trudności ze stawami poprawić predyspozycje do wykonywania codziennych czynności. Mogą również doradzić w kwestii akcesoriów i wyrobów medycznych oraz zasugerować alternatywne metody wykonywania niektórych czynności. Wizyta u terapeuty zajęciowego wymaga skierowania od lekarza pierwszego kontaktu.

»»» Co może zrobić pracownik ochrony zdrowia?

Pracownicy ochrony zdrowia mogą zdiagnozować chorobę zwyrodnieniową stawów i zalecić wizytę u lekarza pierwszego kontaktu lub innego pracownika podstawowej opieki zdrowotnej. Mogą również omówić z tobą sposoby na zachowanie niezależności, zapobieganie pogorszeniu problemów ze stawami i radzenie sobie z bólem.

Jeżeli to ból jest twoim głównym problemem, pracownik ochrony zdrowia może przepisać leki przeciwbólowe, ale nie jest to jedyny sposób walki z bólem. Powinien on również poinformować, w jaki sposób choroby współistniejące mogą wpływać na ból stawów i jego leczenie. Czasami wystarczy tylko porada i pocieszenie. Jeśli problem pogorszy się lub będzie się utrzymywać, warto ponowić wizytę w placówce podstawowej opieki zdrowotnej, aby sprawdzić, czy jego źródłem jest nadal choroba zwyrodnieniowa stawów i czy istnieją inne metody leczenia.



»»» Wizyta u pracownika ochrony zdrowia w celu podjęcia leczenia.

W przypadku niewielkiej liczby osób problemy ze stawami mogą powodować intensywny ból i niepełnosprawność oraz nie ustępować pomimo leczenia. Wówczas pracownik ochrony zdrowia może skierować takie osoby do specjalisty na dalsze badania. Opiekę specjalistyczną świadczą pielęgniarze, fizjoterapeuci lub lekarze pierwszego kontaktu zaznajomieni z tematem bólu mięśniowo-szkieletowego, a także reumatolodzy i chirurdzy ortopedyczni. Taka opieka obejmuje również programy na rzecz łagodzenia bólu.

Jeżeli Twoja sytuacja finansowa umożliwia Ci opłacenie własnego leczenia, w Wielkiej Brytanii znajdziesz wielu fizjoterapeutów i podiatrów (podologów) świadczących usługi w prywatnych klinikach, jak również we własnych domach.

Wsparcie ze strony innych pracowników ochrony zdrowia

Konsultanci wsparcia pozaklinicznego

Konsultanci wsparcia pozaklinicznego pomogą Ci znaleźć zajęcia, grupy i usługi dostępne w Twojej okolicy. Razem z Tobą zastanowią się, co ułatwi Ci radzenie sobie z praktycznymi, społecznymi i emocjonalnymi trudnościami wynikającymi z choroby zwyrodnieniowej stawów. Na konsultację skieruje Cię personel placówki podstawowej opieki zdrowotnej, ale jeśli chcesz, możesz też umówić się na nią samodzielnie.

Personel medycyny pracy

Personel medycyny pracy działa w miejscu zatrudnienia, dbając o zdrowie fizyczne i psychiczne pracowników oraz ich zadowolenie z życia społecznego. Jego członkowie pomogą Ci wprowadzić zmiany, dzięki którym łatwiej pogodzisz życie zawodowe z chorobą zwyrodnieniową stawów.

Doradcy ds. zdrowia i dobrego samopoczucia

Doradcy ds. zdrowia i dobrego samopoczucia pomogą Ci radzić sobie z chorobą zwyrodnieniową stawów oraz będą motywować Cię do wprowadzania zmian w stylu życia.

Citizen's Advice

Citizen's Advice to ogólnokrajowa organizacja charytatywna dysponująca lokalnymi punktami kontaktowymi. Jej przedstawiciele udzielają bezpłatnych i poufnych konsultacji osobiście lub przez internet i telefon. Organizacja odpowie nie tylko na pytania dotyczące choroby zwyrodnieniowej stawów, ale też pracy, finansów i różnego rodzaju świadczeń.



Kliknij tutaj lub zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej na dany temat:

Konsultanci wsparcia pozaklinicznego:

www.england.nhs.uk/personalisedcare/social-prescribing/

ZESKANUJ



Doradcy ds. zdrowia i dobrego samopoczucia:

www.england.nhs.uk/personalisedcare/workforce-and-training/health-and-wellbeing-coaches/

ZESKANUJ



Citizen's Advice:

www.citizensadvice.org.uk

ZESKANUJ



Co mówią fakty



Zalecenia dotyczące choroby zwyrodnieniowej stawów opracowane przez National Institute for Health and Care Excellence (NICE) zostały zaktualizowane w październiku 2022 roku.

Pracownik ochrony zdrowia powinien omówić z Tobą następujące kwestie w ramach planu samodzielnego radzenia sobie z chorobą:

- materiały pisemne na temat choroby zwyrodnieniowej stawów;
- ćwiczenia;
- redukcja masy ciała (jeśli masz nadwagę).



Jak choroba zwyrodnieniowa stawów wpływa na życie zawodowe?



Ból i sztywność stawów mogą utrudniać Ci pracę, ale to nie powód, by z niej rezygnować. Aktywność zawodowa nie tylko motywuje do pozostania w ruchu, ale też stanowi fundament zdrowia i dobrego samopoczucia. Zwiększa poczucie własnej wartości i pewność siebie, daje przestrzeń do nawiązywania kontaktów i bliższych relacji, a do tego nadaje dniom strukturę i pomaga w tworzeniu codziennej rutyny.

Jeżeli objawy chorobowe wpływają na Twoją zdolność do pracy, zapytaj pracodawcę o możliwość wprowadzenia dla Ciebie pewnych ułatwień. Pomyśl, jak często potrzebujesz przerw, czy możesz co jakiś czas zmienić wykonywane zadania, skrócić lub przesunąć godziny pracy albo dostosować miejsce pracy do swoich potrzeb. Podejmij inicjatywę i wspólnie z pracodawcą znajdźcie rozwiązania, dzięki którym będzie Ci lżej.



„Powtarzam sobie, że dopóki pracuję, jestem w ruchu i mogę dalej funkcjonować. Jeśli przestanę wychodzić do pracy, będę zbyt dużo siedzieć, a to, jak mniemam, spowoduje jeszcze więcej problemów”.



Ból stawów zazwyczaj utożsamiany jest ze starzeniem, dlatego niektórzy – zwłaszcza osoby aktywne zawodowo – nie chcą mówić innym o swoich dolegliwościach. Takie podejście ma swoje wady. Jeżeli nie powiadomisz pracodawcy o przeżywanych trudnościach, nie dowiesz się, czy istnieją sposoby, by ułatwić Ci funkcjonowanie w pracy.



Co mówią fakty



Naukowcy z Uniwersytetu Keele przeprowadzili w 2018 roku badanie, którego celem było przyjrzenie się temu, jak lekarze pierwszego kontaktu, doradcy zawodowi oraz pacjenci postrzegają korzystanie z doradztwa zawodowego w placówkach podstawowej opieki zdrowotnej. Wyniki pokazały, że osoby korzystające z tego typu usług oceniały je pozytywnie – chwaliły dogodną lokalizację konsultacji (gabinet lekarski) i przydatne wsparcie w kwestii pogodzenia pracy z dolegliwościami bólowymi.



Moje notatki

Kto może zdiagnozować u mnie chorobę zwyrodnieniową stawów?
Z którymi pracownikami ochrony zdrowia mogę porozmawiać o chorobie?
Czy ktoś doradzi mi, jak pogodzić pracę z chorobą zwyrodnieniową stawów?

Szukanie profesjonalnej pomocy

Warto zapamiętać



1.

U większości osób ból stawów mogą leczyć różni pracownicy ochrony zdrowia. Pomogą lekarze pierwszego kontaktu, pielęgniarze, fizjoterapeuci, farmaceuci, terapeuci zajęciowy lub podiatrzy.



2.

Pracownicy ochrony zdrowia diagnozują chorobę zwyrodnieniową stawów na podstawie charakterystycznych objawów oraz poprzez wykluczenie innych schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego.



3.

Jeśli problemy ze stawami powodują silny ból i poważne problemy w codziennym funkcjonowaniu, a leczenie nie przynosi efektów, pracownik ochrony zdrowia może skierować Cię do specjalisty, na przykład fizjoterapeuty, reumatologa lub chirurga ortopedycznego. Możesz też otrzymać skierowanie do poradni leczenia bólu.



4.

Choroba zwyrodnieniowa stawów może wpływać na różne aspekty życia, w tym pracę. Specjaliści pomogą Ci ograniczyć dolegliwości i wrócić do aktywności zawodowej oraz różnych codziennych zajęć.

»»» ROZDZIAŁ 4 «««

ŁAGODZENIE I LECZENIE BÓLU STAWÓW POPRAWIEZ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Jeśli zmagasz się z chorobą zwyrodnieniową stawów, istnieją sposoby, by sobie pomóc – ruszaj się, dbaj o utrzymanie prawidłowej masy ciała i myśl pozytywnie. Dzięki temu poprawisz swoje samopoczucie zarówno fizyczne, jak i psychiczne, a być może nawet unikniesz konieczności leczenia farmakologicznego i chirurgicznego. Wsparcie, które pomoże Ci to osiągnąć, masz na wyciągnięcie ręki.

»»» Łagodzenie bólu stawów i zwiększanie mobilności poprzez aktywność fizyczną

Badania pokazują, że aktywność fizyczna pomaga zmniejszyć ból i sztywność stawów oraz wspiera utrzymanie samodzielności. Brak ruchu niekorzystnie wpływa na stawy – kiedy ich nie używasz, dochodzi do zaniku mięśni i osłabienia innych tkanek, co z kolei może nasilać ból i uczucie sztywności. Aktywność jest niezbędna – pamiętaj tylko, by się nie przeciążać.



Poziom aktywności należy zwiększać stopniowo i nie skakać od razu na głęboką wodę – niech ruch stanowi uzupełnienie Twojej codziennej rutyny. Regularna aktywność to w dłuższej perspektywie czasu najlepsze, co możesz zrobić dla swoich stawów. Jeżeli podczas ruchu stawy chrupią i trzeszczą, nie martw się – nie dzieje się nic złego. A kiedy poczujesz krótkotrwały ból, potraktuj to jedynie jako sygnał, by zwolnić tempo – słuchaj swojego ciała i nie zatrzymuj się, a dolegliwości z czasem się zmniejszą. Zauważenie tej poprawy pomoże Ci utrzymać motywację. Pamiętaj, że stawom i zdrowiu sprzyja nawet nieznaczne zwiększenie aktywności fizycznej.



„Jedna z pań w pracy powiedziała, że palce jej zeszywniały i nie może ich zginać. A ja na to: tak, ale im dłużej nie będzie pani nimi ruszać, tym będzie gorzej. Jeśli chodzi o mnie, to kiedy się rozruszam, ból przechodzi. Jeszcze przed porą obiadową przyszła do mnie i przyznała mi rację. Zaczęła się ruszać i ból minął”.



»»» Najbardziej odpowiednie rodzaje aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna może mieć charakter ogólny, podnoszący tętno (wysiłek aerobowy) – mowa na przykład o spacerach, jeździe na rowerze czy pływaniu. Podczas ruchu możesz też skupiać się na konkretnych stawach. Wzmocni to przylegające do nich mięśnie i poprawi ich zakres ruchu. W tym celu wykonuj na przykład prostowanie kolana w pozycji siedzącej, zaciskanie pięści, zginanie nadgarstka czy też obracanie głowy z boku na bok. Korzystne dla zdrowia są oba rodzaje ruchu.

Aktywność fizyczna – zwłaszcza wiążąca się z wychodzeniem z domu i spędzaniem czasu z innymi ludźmi – nie tylko uśmierza ból stawów i pomaga w innych dolegliwościach zdrowotnych, ale też poprawia ogólne samopoczucie.



„Codziennie rano idę na przystanek autobusowy jakieś 400 metrów. To już nawyk. Z powrotem też robię sobie spacer. Zamiast wsiadać w autobus, który wysadzi mnie tuż pod domem, wybieram inny przystanek, nieco dalej, i część drogi pokonuję pieszo”.

Kliknij poniższy odnośnik, aby dowiedzieć się więcej na temat aktywności fizycznej:

www.versusarthritis.org/news/2020/september/ask-the-expert-i-have-arthritis-should-i-exercise/



Lub zeskanuj kod QR telefonem:

ZESKANUJ



»»» Potencjalne korzyści

Aktywność fizyczna to jeden z najlepszych sposobów radzenia sobie z chorobą zwyrodnieniową stawów. Pomaga złagodzić ból, zwiększyć siłę i mobilność oraz poprawia kondycję fizyczną i psychiczną.

»»» Co robić, aby pozostać w ruchu?

Wykonuj aktywności, które łatwo wprowadzisz do swojego życia codziennego.

- Spróbuj więcej chodzić na co dzień – możesz wybierać schody zamiast windy, załatwiać sprawy w okolicy pieszo, nie samochodem, albo wysiadać z autobusu jeden przystanek wcześniej.
- Dynamiczne prace domowe, pielęgnowanie ogrodu oraz wchodzenie po schodach.
- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie i poprawiające zakres ruchu można wykonywać podczas oglądania telewizji i leżenia w łóżku, a nawet w trakcie kąpieli.

Grupowa aktywność fizyczna.

- Wielu uczestników grupowych zajęć ruchowych podkreśla, że kontakt z innymi ludźmi jest dla nich równie ważny, co same ćwiczenia.
- Zajęcia grupowe mogą odbywać się w siłowniach i klubach fitness. Grupową aktywnością fizyczną jest na przykład tai chi.



„Każdy człowiek ma inne zdanie na temat tego, co mu służy”.



Zajęcia ruchowe w okolicy

- Regularność łatwiej zachować, kiedy zajęcia ruchowe odbywają się w pobliżu miejsca zamieszkania – szczególnie jeśli prowadzą je instruktorzy doświadczeni w pracy z osobami cierpiącymi na ból stawów.

„Lubię towarzystwo, bo kiedy nikogo nie widuję, czuję samotność i przygnębienie. Zawsze mam wrażenie, że wychodzę stamtąd w lepszym nastroju”.

*Kliknij poniższy odnośnik, aby
dowiedzieć się więcej na temat
możliwości w Twojej okolicy:*

<https://www.versusarthritis.org/in-your-area/in-your-area-search-results/>



Lub zeskanuj kod QR telefonem:

ZESKANUJ



Ćwiczenia w wodzie

- Woda podtrzymuje ciało i ułatwia poruszanie się.
- Hydroterapia – niektórzy pacjenci zauważają po niej poprawę mobilności oraz ulgę w bólu i sztywności stawów.
- Niektóre baseny mają w ofercie specjalne zajęcia dla osób starszych, prowadzone pod okiem instruktora.



”

„Chcę pozostać w ruchu tak długo, jak się da, więc nie przeszkadza mi, że ćwiczenia bywają nieprzyjemne. Nie można oczekiwać, że wszystkie dolegliwości magicznie znikną”.

“

>>> Fizjoterapia

Regularna aktywność fizyczna to skuteczny sposób na łagodzenie objawów choroby zwyrodnieniowej stawów.

Fizjoterapeuta poinformuje Cię, jakie możesz wykonywać ćwiczenia, wskaże sposoby łagodzenia bólu i powie, jak radzić sobie z chorobą na co dzień, a także czego unikać, aby nie pogorszyć swoich dolegliwości. Może też przygotować dla Ciebie indywidualny program aktywności fizycznej, dzięki któremu poprawisz ruchomość stawów, siłę mięśni oraz sprawność podczas chodzenia. Do łagodzenia objawów choroby zwyrodnieniowej stawów fizjoterapeuci stosują czasem terapię manualną, czyli odpowiednie poruszanie i rozciąganie kończyn. Taką terapię uzupełniają często ćwiczenia.



>>> Masa ciała a ból stawów

Jeśli uważasz, że masa ciała negatywnie wpływa na Twoje życie i utrudnia Ci spędzanie czasu tak, jak lubisz, skorzystaj z dostępnych form wsparcia. Zbyt wysoka masa ciała obciąża stawy – zwłaszcza te, które dźwigają największy ciężar, na przykład kolana. Jeśli Ty lub pracownik ochrony zdrowia uznacie, że Twoja masa ciała nasila u Ciebie ból stawów, zapytaj o formy pomocy dostępne w okolicy lub poszukaj informacji na ten temat w Internecie.

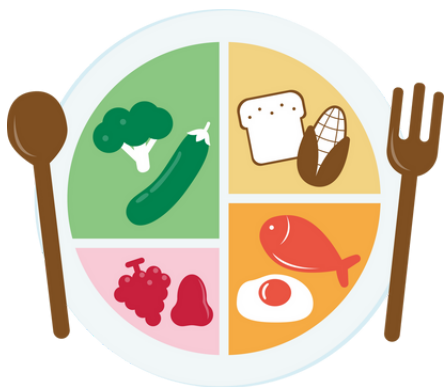


Dla niektórych osób utrata masy ciała może być wyzwaniem. Każdy z nas jest inny, dlatego staraj się nie porównywać z innymi. Sama dieta często nie wystarcza – najlepsze efekty przynosi połączenie zdrowszego odżywiania z większą aktywnością fizyczną i wzmacnianiem mięśni. Warto mieć świadomość tego, że choroba zwyrodnieniowa stawów potrafi wpędzić w błędne koło – trudno schudnąć, bo ruch sprawia ból, a ból się nasila, ponieważ nadprogramowe kilogramy obciążają stawy.

Dobra wiadomość jest taka, że po zejściu do prawidłowej masy ciała ból stawów powinien się zmniejszyć – być może konieczność przyjmowania leków przeciwbólowych przed ćwiczeniami zniknie. Jeżeli natomiast masz niedowagę, wprowadź do swojej rutyny ćwiczenia wzmacniające mięśnie. Dzięki temu zwiększysz stabilność stawów i poczujesz poprawę sprawności.



„Utrata masy ciała zrobiła ogromną różnicę – mam więcej energii i łatwiej jest mi się poruszać. Czuję się już naprawdę dobrze. Bóle i dolegliwości prawie całkowicie zniknęły”.



**Zajrzyj do przydatnego poradnika NHS Eatwell
Guide na temat zdrowego odżywiania:**

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/>

Lub zeskanuj kod QR telefonem:



ZESKANUJ



Moje notatki

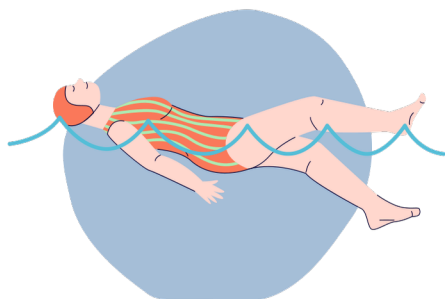
Jak mogę zwiększyć swoją aktywność?
Jakie nowe zainteresowania, zajęcia
lub ćwiczenia mogę wypróbować i co
mogłoby sprawiać mi przyjemność?
Czy warto rozważyć wizytę u
fizjoterapeuty?
A co z moją masą ciała?

Warto zapamiętać



1.

Poziom aktywności zwiększaj stopniowo i rób wszystko we własnym tempie. Nie porywaj się na wysiłek, do którego Twoje ciało nie jest jeszcze gotowe. Z początku możesz odczuwać lekki dyskomfort, ale nie zrażaj się.



2.

Wykonuj aktywności fizyczne, które lubisz i które łatwo wprowadzisz do swojego życia codziennego. Powinny być dopasowane do Ciebie, Twojego stylu życia i Twoich zainteresowań.



3.

Fizjoterapeuta doradzi Ci w kwestii ćwiczeń, metod uśmierzania bólu i sposobów radzenia sobie z chorobą.



4.

Zbyt wysoka masa ciała może nasilać ból stawów, utrudniać wykonywanie różnych czynności i pogarszać jakość życia. Jeżeli chcesz schudnąć, skorzystaj z dostępnych form wsparcia.

»»» ROZDZIAŁ 5 ««« ŁAGODZENIE I LECZENIE BÓLU STAWÓW PRZY POMOCY WYROBÓW MEDYCZNYCH I INNYCH METOD

»»» Najlepsze rodzaje obuwia

Dobór odpowiedniego obuwia to kwestia indywidualna, ale wygodne buty są kluczowe do prowadzenia aktywnego trybu życia. Jeśli potrzebujesz fachowej porady, skonsultuj się z fizjoterapeutą lub podiatrą (podologiem).



»»» Uśmierzanie bólu ciepłem i łagodzenie opuchlizny zimnem.

Ciepło może łagodzić ból i sztywność stawów, dlatego wiele osób pomaga sobie w dolegliwościach rozgrzewającymi okładami, kąpielami i prysznicami. Ciepły okład można owinąć wokół chorego stawu.

„Mam na kolano specjalny okład. Podgrzewa się go w mikrofalówce i kładzie na bolące miejsce. Ale wiadomo, to tylko maskuje ból”.

Zimno może zmniejszać obrzęk i uśmierzać ból. Żeby skorzystać z jego dobroczynnych właściwości, co kilka godzin przykładaj do stawu kompres chłodzący (lub paczkę mrożonek). Nie przykładaj go na dłużej niż 20 minut ani bezpośrednio do skóry, ponieważ może to spowodować odmrożenie – owiń okład w kuchenną ściereczkę i nie przekraczaj zalecanego czasu zabiegu. Niektóre osoby stosują naprzemiennie ciepło i zimno. Używaj tego, co najlepiej działa w Twoim przypadku. Pamiętaj, aby chronić skórę przed bezpośrednim kontaktem z nadmiernym ciepłem lub zimnem i regularnie sprawdzać, czy nie dzieje się z nią nic niepokojącego.

Kliknij poniższy odnośnik, aby dowiedzieć się więcej na temat leczenia ciepłem i zimnem:
www.mpft.nhs.uk/services/msk/self-help/general-advice



Lub zeskanuj kod QR telefonem:

ZESKANUJ



»»» Czy zmiana diety może pomóc?

Istnieją liczne teorie mówiące o tym, że spożywanie pewnych produktów może wyleczyć chorobę zwyrodnieniową stawów, jednak nie zostało to potwierdzone naukowo. Dotychczasowe badania skupiały się głównie na pojedynczych substancjach odżywczych, takich jak poszczególne witaminy lub kwasy tłuszczowe, a nie na całokształcie stosowanej diety. W tym temacie potrzebne są dalsze badania. Nie ma naukowych dowodów na to, że tran czy miód mają korzystny wpływ na przebieg choroby zwyrodnieniowej stawów.

Suplementy diety i preparaty ziołowe mogą wchodzić w interakcje z lekami przepisanyymi przez lekarza. Farmaceuci posiadają informacje o składnikach aktywnych takich preparatów i mogą doradzić, czy ich stosowanie w połączeniu z lekami, które już przyjmujesz, jest bezpieczne.



»»» Co z glukozaminą i chondroityną?

Glukozamina i chondroityna w niektórych krajach są klasyfikowane jako leki, natomiast w Wielkiej Brytanii traktowane są jako suplementy diety. Oznacza to, że można je kupić w sklepach ze zdrową żywnością. Nie ma dowodów na to, że któraś z tych substancji odbudowuje strukturę stawu lub pomaga w łagodzeniu bólu.

»»» Czy stabilizatory i ortezy mogą pomóc?

Fizjoterapeuta, ortotyk, podiatra (podolog) lub terapeuta zajęciowy doradzi, czy warto zastosować u Ciebie stabilizator lub ortezę.



»»» Akcesoria ułatwiające poruszanie się

Akcesoria ułatwiające poruszanie się mogą pomóc odciążyć bolący staw, dać poczucie stabilności oraz zapobiegać upadkom. Chociaż istnieje związek między chorobą zwyrodnieniową stawów a ryzykiem upadków, nie ma jeszcze dowodów naukowych, które w pełni by go wyjaśniały. Czynniki ryzyka mogą obejmować wiek, choroby współistniejące, wcześniejsze upadki, płeć żeńską, przyjmowane leki oraz zaburzenia równowagi i osłabienie mięśni.



„Kiedyś chodziłam bardzo żwawo. Teraz – nie bardzo. Owszem, używam laski – właściwie to mam dwie, ale kiedy używam obu na raz, czuję się staro i ociężale. Z jedną poruszam się z trochę większą werwą”.



Długość laski powinna być dostosowana do jej użytkownika – sprzedawca dobierze odpowiedni dla Ciebie model. Laski mają różne rodzaje uchwytów, dzięki czemu osoby cierpiące na bóle dłoni mogą wybrać dla siebie taki, który jest dla nich najwygodniejszy. Końcówka laski jest wyposażona w gumową nakładkę, która zapobiega ślizganiu się i od czasu do czasu wymaga wymiany. Jeśli masz problemy z poruszaniem się i nie masz pewności, jak sobie pomóc, zasięgnij porady pracownika ochrony zdrowia.

»»» Akcesoria pomocnicze i ochrona stawów

Na rynku dostępnych jest wiele urządzeń ułatwiających codzienne czynności i rozwijanie zainteresowań – niektóre mogą okazać się dla Ciebie przydatne, inne niekoniecznie. W chorobie zwyrodnieniowej stawów warto zwrócić uwagę na ich ochronę. Szczególną wiedzę w tym zakresie dysponują terapeuci zajęciowi, dlatego przed zakupem specjalistycznych akcesoriów dobrze jest się z nimi skonsultować. W razie potrzeby poproś lekarza pierwszego kontaktu o skierowanie.

Co mówią fakty



W badaniu SMOOTH przeprowadzonym przez naukowców z Uniwersytetu Keele osoby z chorobą zwyrodnieniową stawów rąk, które otrzymały od terapeutów zajęciowych instruktaż dotyczący ochrony stawów, częściej odnotowywały poprawę niż osoby, które takiego instruktażu nie otrzymały. Czuły się także pewniej w kwestii łagodzenia bólu rąk.



Istnieje wiele rodzajów akcesoriów pomocniczych, które pomagają chronić stawy i zapobiegać bólowi towarzyszącemu chorobie zwyrodnieniowej stawów. Tego typu sprzęt może ułatwiać codzienne prace domowe, na przykład w kuchni czy ogrodzie.

Aby dowiedzieć się więcej o akcesoriach pomocniczych oraz stosowaniu ortez przy chorobie zwyrodnieniowej stawów rąk, kliknij poniższy link:

www.keele.health/osteoarthritis-resources/#handosteo



Lub zeskanuj kod QR telefonem:



Moje notatki

Jakie buty będą dla mnie najlepsze?
Czy warto wypróbować ciepłe i zimne okłady? Jak wygląda moja dieta? Czy rozważyć użycie stabilizatorów, ortez, sprzętu ułatwiającego poruszanie się lub środków ochrony stawów?

Warto zapamiętać



1.

Wygodne buty są kluczowe do prowadzenia aktywnego trybu życia. Jeśli potrzebujesz fachowej porady, skonsultuj się z fizjoterapeutą lub podiatrą (podologiem).



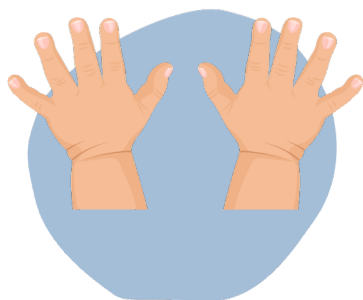
2.

Istnieje wiele sposobów łagodzenia bólu i sztywności stawów, na przykład stosowanie ciepła w celu uśmierzzenia bólu oraz zimna w celu zmniejszenia obrzęku. Możesz łączyć różne metody. Zapisuj te, z których korzystasz, i notuj, co pomaga, a co nie.



3.

Nie ma wystarczająco dużo badań, które potwierdzałyby, że spożywanie określonych produktów lub suplementów diety pomaga przy chorobie zwyrodnieniowej stawów. Ważne jest jednak, aby stosować zrównoważoną i zdrową dietę.



4.

Ochrona stawów może ograniczać ich ból. Terapeuta zajęciowy doradzi, jak o nie zadbać – o skierowanie poproś lekarza pierwszego kontaktu.



ROZDZIAŁ 6



ŁAGODZENIE I LECZENIE BÓLU STAWÓW ZA POMOCĄ LEKÓW I INTERWENCJI LEKARSKICH



Leki łagodzące ból

Niektóre osoby w walce z bólem stosują leki, inne natomiast wolą tego nie robić.



”

„Ludzie boją się uzależnić od leków i zbyt na nich polegać. Ja stosuję je tylko w ostateczności. Na tę chwilę całkiem dobrze radzę sobie bez nich”.

“

”

„Ulgę w sztywności stawów przynoszą mi tabletki – łyknę jedną i się rozluźniam. Czy to dlatego, że nie czuję bólu? Nie wiem, ale kiedy je zażywam, czuję się znacznie lepiej”.

“



➤➤➤ Które leki przeciwbólowe stosować?

Kremy, żele i spreje do stosowania miejscowego

Leki do stosowania miejscowego nakłada się bezpośrednio na skórę w okolicy chorego stawu. Należy dokładnie przestrzegać instrukcji zawartych w ich ulotkach i używać tylko zalecanej ilości produktu.

Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) w postaci kremu

Badania sugerują, że NLPZ w postaci kremu mogą łagodzić ból przy chorobie zwyrodnieniowej stawów kolan i rąk. Ulgę przynosi często samo wmasowywanie produktu w chore miejsce.

NLPZ w postaci kremu można stosować jednocześnie z paracetamolem. Nie wywołują one skutków ubocznych charakterystycznych dla doustnych NLPZ, które opisano poniżej, dlatego pracownicy ochrony zdrowia rekomendują je chorym najczęściej.



Kremy z kapsaicyną

Składnikiem czynnym kremu z kapsaicyną jest ekstrakt z papryki chili. Choć początkowo może wywoływać pieczenie, po kilku dniach stosowania łagodnie znieczula bolące miejsce. Kapsaicyna nie działa u każdego, ale może być skuteczna w przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów rąk i kolan. W Wielkiej Brytanii kremy z kapsaicyną są dostępne tylko na receptę. Należy je stosować, delikatnie wmasowując w niepodrażnioną skórę bez żadnych ran i uszkodzeń. Przed aplikacją kremu i bezpośrednio po niej należy unikać gorących kąpeli lub pryszniców. Stosowanie NLPZ lub kapsaicyny w preparatach do stosowania miejscowego w połączeniu z regularnymi ćwiczeniami dotkniętych stawów może przynieść ulgę w przebiegu zaostrzenia choroby. W przypadku kremu z kapsaicyną należy uważać, aby nie dostał się on na wrażliwe miejsca, takie jak oczy, usta, nos czy okolice narządów płciowych.

Tabletki

Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) w postaci tabletek

Większość doustnych NLPZ jest dostępna wyłącznie na receptę. Wyjątkiem jest ibuprofen, który można kupić w sklepach i aptekach. Działanie przeciwbólowe tych leków powinno nastąpić stosunkowo szybko. Jeśli nie zauważysz ulgi po tygodniu lub dwóch, lek prawdopodobnie nie będzie skuteczny w Twoim przypadku. Skutki uboczne NLPZ mogą obejmować problemy z funkcjonowaniem nerek, ciśnieniem krwi oraz wrzodami lub zapaleniem żołądka, w wyniku czego może dojść do krwawienia. Zazwyczaj wraz z NLPZ lekarz przepisuje lek osłaniający żołądek. Osoby starsze są narażone na skutki uboczne bardziej niż młodsze.

„Leki przeciwbólowe i ciepłe okłady są dla mnie niezawodne”



Stosowanie NLPZ wiąże się również z nieco podwyższonym ryzykiem zawałów mięśnia sercowego i udarów. Przyjmowanie ibuprofenu zgodnie z zaleceniami zawartymi na opakowaniu bądź ulotce ogranicza to ryzyko.

Jeśli podczas stosowania NLPZ wystąpią nowe objawy, przerwij przyjmowanie leku i jak najszybciej skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Lekarze przepisują NLPZ w najmniejszej skutecznej dawce i na możliwie najkrótszy czas. Leki te należy przyjmować podczas posiłku lub po nim, ponieważ znacząco zmniejsza to ryzyko problemów żołądkowych. W tym samym czasie należy przyjmować NLPZ tylko jednej marki, a stosowanie NLPZ razem z niską dawką aspiryny może zwiększać ryzyko wystąpienia problemów żołądkowych i zmniejszać skuteczność działania aspiryny. U niektórych osób z astmą NLPZ mogą spowodować nasilenie objawów tej choroby.

Paracetamol

Lekarze zalecają czasem stosowanie paracetamolu. Dla większości dorosłych dawka tego leku wynosi dwie tabletki po 500 mg do czterech razy na dobę. Przyjmowanie większej dawki nie zwiększa działania przeciwbólowego, a może spowodować nieodwracalne uszkodzenie wątroby.

Opioidy

Opioidy stosuje się w przypadku bólu o natężeniu od umiarkowanego do ciężkiego. Różnią się od siebie siłą działania – dla przykładu morfina jest skuteczniejsza niż kodeina. Niektóre opioidy o słabszym działaniu można kupić bez recepty w sklepach i aptekach.

Długotrwałe stosowanie leków przeciwbólowych z grupy opioidów (nawet tych ogólnodostępnych) może prowadzić do uzależnienia. Skutki uboczne to m.in. uczucie oszołomienia i zaparcia. Podczas przyjmowania opioidów nie należy spożywać alkoholu.



Zastrzyki z kortyzonu

Zastrzyk w staw może przynieść tymczasową ulgę osobom odczuwającym ból o natężeniu od umiarkowanego do ciężkiego.

Leczenie uzupełniające

Leczenie uzupełniające obejmuje między innymi akupunkturę, osteopatię, chiropraktykę, homeopatię, ziołolecznictwo, aromaterapię i masaż. Badania wykazały, że takie rodzaje leczenia cieszą się popularnością wśród osób cierpiących na ból stawów, ponieważ:

- leczenie uzupełniające często traktuje problem medyczny holistycznie i nie skupia się wyłącznie na leczeniu objawów;
- niektórzy pacjenci sądzą, że konwencjonalne leki powodują czasem skutki uboczne, które mogą być równie dokuczliwe, co pierwotne objawy;
- praktycy leczenia uzupełniającego mogą poświęcać pacjentom więcej czasu i uwzględniać w leczeniu ich indywidualną sytuację.

Dwie wady korzystania z leczenia uzupełniającego to:

- trudności z potwierdzeniem kompetencji terapeuty
- koszt

Praktycy stosujący leczenie uzupełniające są zrzeszeni w oficjalnych organizacjach certyfikowanych praktyków. Przed rozpoczęciem leczenia możesz zadzwonić do terapeuty, aby zapytać o koszt, przewidywaną liczbę sesji oraz szczegóły leczenia.

Akupunktura i homeopatia nie są zalecane w wytycznych NICE dotyczących leczenia choroby zwyrodnieniowej stawów. Leczenie osteopatyczne może być dostępne w ramach opieki zdrowotnej NHS.

Zabieg chirurgiczny

Większość osób cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawów nie wymaga interwencji chirurgicznej. Zabieg wymiany stawu rozważa się dopiero wtedy, gdy objawy znacząco utrudniają pacjentowi funkcjonowanie, a metody opisane w niniejszym przewodniku nie przyniosły efektu. Jeśli chcesz sprawdzić, czy kwalifikujesz się do zabiegu wymiany stawu, zapytaj o to pracownika ochrony zdrowia. Chirurdzy zalecają, aby pacjenci byli kierowani na tego typu zabiegi jeszcze zanim wystąpią u nich przewlekłe ograniczenia sprawności i silny ból.

Moje notatki

Czy warto porozmawiać z pracownikiem ochrony Zdrowia o dostępnych lekach i kremach? Co z leczeniem uzupełniającym? Czy mam jakieś pytania na temat zabiegu chirurgicznego?

Łagodzenie i leczenie bólu stawów za pomocą leków i interwencji lekarskich

Warto zapamiętać



1.

1. Niektóre osoby w walce z bólem stosują leki, inne zaś wolą tego nie robić.



2.

NLPZ w postaci kremów na chorobę zwyrodnieniową stawów rąk i kolan są zalecanym sposobem łagodzenia bólu.



3.

Doustne NLPZ, paracetamol i opioidy to tabletki przeciwbólowe. Mogą one powodować skutki uboczne.



4.

Wiele osób decyduje się na leczenie uzupełniające. Należy zawsze weryfikować rzetelność i kompetencje terapeuty – w tym celu sprawdź, czy jest on zarejestrowany w oficjalnej organizacji zrzeszającej tego typu praktyków.



5.

Zabiegu chirurgicznego potrzebuje niewielki odsetek osób cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawów. Najpierw warto wypróbować pozostałe metody radzenia sobie z bólem.



PODSUMOWANIE



U większości osób z chorobą zwyrodnieniową lub bólem stawów problem nie będzie się nasilać. Najważniejsze jest, aby tacy pacjenci byli aktywni fizycznie i społecznie, ponieważ jest to kluczowe dla ich dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego. Bólu stawów nie trzeba konsultować z pracownikiem ochrony zdrowia zbyt często, lecz w razie wątpliwości lub obaw dotyczących choroby zawsze warto zasięgnąć profesjonalnej pomocy.

Warto notować metody łagodzenia dolegliwości, które udało Ci się już wypróbować – zarówno do własnego użytku, jak i po to, aby pokazać je pracownikowi ochrony zdrowia. Na kolejnych stronach znajdziesz miejsce na zapisywanie swoich spostrzeżeń.

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej o chorobie zwyrodnieniowej stawów i dostępnych formach wsparcia, na kolejnych stronach znajdziesz informacje o przydatnych organizacjach oraz dane kontaktowe oficjalnych organów współpracujących z NHS i organizacji zraszających praktyków leczenia uzupełniającego. Organizacje te mogą pomóc Ci znaleźć dla siebie odpowiedniego specjalistę lub zweryfikować jego kompetencje. Wiele z wymienionych organizacji udostępnia na swoich stronach internetowych przydatne informacje na temat leczenia bólu stawów.

Pamiętaj, że mimo choroby zwyrodnieniowej stawów możesz żyć zdrowo i aktywnie, ciesząc się wysokim komfortem.





Wypróbowane
przez mnie
metody
łagodzenia
bólów stawów

Wypróbowane
przez mnie
metody
łagodzenia
bólów stawów



A set of ten horizontal lines for writing, located within a light grey rectangular box that has rounded corners at the top and bottom.

A series of twenty horizontal lines for writing, spanning the width of the page below the first set of lines.

>>> PRZYDATNE ORGANIZACJE <<<

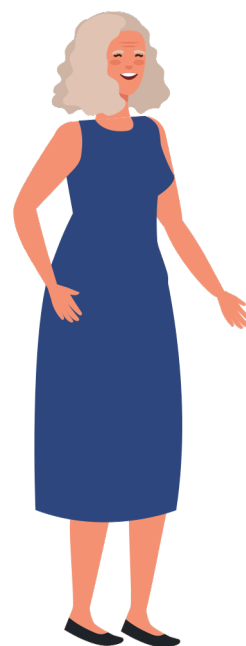
>>> Age UK

Organizacja Age UK działa zarówno na poziomie krajowym, jak i lokalnym, a jej misją jest udzielania wsparcia osobom powyżej 50. roku życia w Wielkiej Brytanii. Na poziomie krajowym Age UK prowadzi bezpłatną infolinię dostępną 365 dni w roku w godzinach 8:00–19:00, udostępnia materiały na temat ochrony zdrowia, mieszkalnictwa czy różnych świadczeń, a ponadto wspiera lokalne oddziały Age UK. Większość działań Age UK odbywa się właśnie na poziomie lokalnym.

Najbliższy oddział organizacji możesz znaleźć, odwiedzając stronę internetową Age UK, sprawdzając informacje w książce telefonicznej lub kontaktując się z infolinią organizacji.

Lokalne oddziały oferują szeroki wachlarz usług, w tym różne możliwości uprawiania aktywności fizycznej.

Adres: Age UK, 7th Floor, One America Square, 17 Crosswall, London, EC3N 2LB. Bezpłatna infolinia: 0800 678 1602 (czynna w godzinach 8:00–19:00, 365 dni w roku). Strona internetowa: www.ageuk.org.uk E-mail: contact@ageuk.org.uk



>>> Nordic Walking UK

Krajowa organizacja Nordic Walking UK zajmuje się szkoleniem instruktorów nordic walking, którzy po zdobyciu kwalifikacji prowadzą zajęcia oraz spacer w całej Wielkiej Brytanii (za udział pobierana jest opłata). Kije do nordic walking kosztują do 50 funtów, ale można je również wypożyczyć.

Strona organizacji Nordic Walking podaje informacje o zajęciach oraz zawiera odnośniki do sklepów, które nie tylko sprzedają kijki, ale także oferują możliwość ich wypróbowania.

Adres: NWUK Head Office, French Grass Works, Kingston Road, Worth Matravers, Swanage, Dorset, BH19 3JP Telefon: 0333 1234 540 Strona internetowa: www.nordicwalking.co.uk



University of the Third Age (U3A)

U3A to ogólnokrajowa sieć grup zrzeszonych w ramach instytucji Third Age Trust. Jej celem jest umożliwienie osobom starszym, które nie pracują już w pełnym wymiarze godzin, dzielenia się wiedzą i wspólnego uczenia się – nie w celu uzyskania kwalifikacji, lecz dla przyjemności. Nie należy zrażać się słowem „uniwersytet” – nie odnosi się ono do szkolnictwa wyższego, a do etymologii samego słowa, które pierwotnie oznaczało wspólnotę.

Adres: 156 Blackfriars Road, London, SE1 8EN **Telefon:** 020 8466 6139 (linia czynna: pon. i pt. 9:30–13:30, wt.–czw. 9:30–17:00) **Strona internetowa:** www.u3a.org.uk

Versus Arthritis

Versus Arthritis współpracuje z wolontariuszami, pracownikami ochrony zdrowia, badaczami i partnerami, aby wspólnie walczyć z zapaleniem stawów.

To społeczność, która działa na rzecz opracowania przełomowych metod leczenia i priorytetowego traktowania zapalenia stawów, a ponadto oferuje wsparcie dotkniętym nią osobom.

Adres: Versus Arthritis, Copeman House, St Mary's Court, St Mary's Gate, Chesterfield, S41 7TD **Telefon:** 0300 790 0400 **E-mail:** enquiries@versusarthritis.org

Zajrzyj do ulotki organizacji Versus Arthritis dotyczącej choroby zwyrodnieniowej stawów – możesz tam znaleźć przydatne informacje:

www.versusarthritis.org/media/22908/osteoarthritis-information-booklet.pdf

Disabled Living Foundation

To ogólnokrajowa organizacja charytatywna, która od 1969 roku oferuje bezstronne porady, informacje i szkolenia dotyczące sprzętu ułatwiającego samodzielne życie.

Jest członkiem założycielem programu Information Standard, czyli systemu certyfikacji informacji z zakresu zdrowia i opieki społecznej.

Adres: Disabled Living Foundation, Unit 1, 34 Chatfield Road, Wandsworth, London, SW11 3SE **E-mail:** info@dlf.org.uk
Telefon: 0300 999 0004, 9:00–17:00, pon.–pt.
Strona internetowa: www.livingmadeeasy.org.uk



OFICJALNE ORGANY OCHRONY ZDROWIA WSPÓŁPRACUJĄCE Z NHS

>>> Fizjoterapia

The Chartered Society of Physiotherapy (CSP) jest organizacją zawodową, edukacyjną i związkową zrzeszającą 65 000 certyfikowanych fizjoterapeutów, studentów fizjoterapii oraz pracowników udzielających wsparcia z całej Wielkiej Brytanii.

Adres: The Chartered Society of Physiotherapy (CSP), 3rd Floor South, Chancery Exchange, 10 Furnival Street, London, EC4A 1AB **Telefon:** 020 7306 6666 **Strona internetowa:** www.csp.org.uk **Formularz kontaktowy:** www.csp.org.uk/contact_us

>>> Terapia zajęciowa



Royal College of Occupational Therapists to organizacja zawodowa zrzeszająca terapeutów zajęciowych w Wielkiej Brytanii, licząca obecnie 36 000 członków.

Adres: Phoenix House, 106–114 Borough High Street, Southwark, London, SE1 1LB.
Telefon: 020 3141 4600 **Strona internetowa:** www.rcot.co.uk **E-mail:** hello@rcot.co.uk



>>> Podologia/Podiatrya

The Institute of Chiropodists and Podiatrists oferuje szkolenia, wsparcie oraz kursy doskonalące dla podologów i podiatrów.

Adres: 150 Lord Street, Southport, Merseyside PR9 0NP **Telefon:** 01704 546141
Strona internetowa: www.iocp.org.uk

The Royal College of Podiatry jest zawodową organizacją członkowską oraz związkiem zawodowym podiatrów z całej Wielkiej Brytanii.

Adres: Quartz House, 2nd Floor, 207 Providence Square, Mill Street, London, SE1 2EW
Telefon: 020 7234 8620 **Strona internetowa:** www.scpod.org



»» DODATKOWE OFICJALNE «« ORGANY OCHRONY ZDROWIA

Chiropraktyka Techniki manualne mające na celu poprawę funkcjonowania stawów, uśmierzanie bólu i rozkurczanie mięśni. Mogą być stosowane masaże lub leczenie z użyciem zimna lub ciepła. Chiropraktycy udzielają także indywidualnych porad dotyczących stylu życia, pracy i ćwiczeń, które pomagają w łagodzeniu dolegliwości i zapobieganiu ich nawrotom.
General Chiropractic Council: www.gcc-uk.org enquiries@gcc-uk.org / +44 (0) 203 640 5903



Homeopatia Bazuje na założeniu, że organizm ma naturalną zdolność samoleczenia. Leki homeopatyczne zawierają substancje w bardzo rozcieńczonej postaci, które wywołują objawy podobne do leczonej dolegliwości i – zdaniem homeopatów – stymulują proces zdrowienia. Wybór stosowanego preparatu zależy nie tylko od objawów chorego, lecz także od jego charakteru.
Faculty of Homeopathy: www.facultyofhomeopathy.org info@facultyofhomeopathy.org / +44 (0) 203 640 5903



Osteopatia Opiera się na założeniu, że problemy lub ból w strukturach ciała mogą również wpływać na jego funkcjonowanie. Osteopaci ręcznie rozciągają, masują i uciskają części ciała, stosując różne techniki, zarówno delikatne, jak i intensywniejsze. Celem jest pobudzenie krążenia i drenażu w obrębie zmienionych chorobowo stawów, a także zmniejszenie ich stanu zapalnego i poprawa ich mobilności, co ma pomóc je odciążyć.
General Osteopathic Council: www.osteopathy.org.uk/home info@osteopathy.org.uk / +44 (0) 20 7357 6655



Technika Alexandra Jest to terapia ruchowa mająca na celu rozpoznanie problemów z postawą ciała oraz nauczanie pacjenta technik stania, siedzenia i poruszania się, które redukuje obciążenie ciała i napięcie mięśniowe. Szczególną uwagę zwraca się na sposób trzymania głowy, odblokowanie kręgosłupa oraz rozluźnienie i wydłużenie mięśni.
Zobacz: Complementary and Natural Healthcare Council: www.cnhc.org.uk



»»» MATERIAŁY DODATKOWE «««

»»» Materiały dotyczące aktywnego trybu życia

Walking for Health: www.walkingforhealth.org.uk

NHS Couch to 5k – plan biegania dla całkowicie początkujących: www.nhs.uk/live-well/exercise/get-running-with-couch-to-5k

NHS Fitness Studio – bezpłatne treningi online; aerobik, ćwiczenia siłowe i oporowe, pilates oraz joga: www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio

»»» Materiały dotyczące zdrowego odżywiania

Przewodnik Eat Well : www.patient.info/health/depression-leaflet

Eat Well – NHS: www.nhs.uk/live-well/eat-well

Aplikacja NHS Weight Loss Plan: www.nhs.uk/better-health/lose-weight/#download

»»» Wsparcie w radzeniu sobie ze smutkiem i stratą

Cruse Bereavement Care: bezpłatna ogólnokrajowa infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 9:30–17:00 (z wyjątkiem świąt państwowych), z wydłużonymi godzinami pracy we wtorki, środy i czwartki do godziny 20:00. Telefon: 0808 808 1677

Wsparcie ze strony NHS : www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/grief-bereavement-loss/

Samaritans: bezpłatna infolinia dla osób, które czują się przygnębione i potrzebują pomocy. Czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Telefon: 116 123. E-mail: jo@samaritans.org
(odpowiedź w ciągu 24 godzin)

»»» Pomoc w sprawach finansowych

Step Change: www.stepchange.org

The Money Advice Service: www.moneyadviceservice.org.uk/en

National Debtline: www.nationaldebtline.org

»»» Pomoc w nawiązywaniu kontaktów społecznych

Terapia poznawczo-behawioralna: [www.rcpsych.ac.uk/mental-health/treatments-and-wellbeing/cognitive-behavioural-therapy-\(cbt\)](http://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/treatments-and-wellbeing/cognitive-behavioural-therapy-(cbt))

Mind (organizacja charytatywna): www.mind.org.uk

Tutaj znajdziesz wiele dodatkowych materiałów –

www.bee-free.org.uk/wp-content/uploads/2021/03/BeeFree_Hive_Five_Resource.pdf



PODZIĘKOWANIA



W opracowanie różnych wersji tego przewodnika zaangażowało się wiele osób. Należą do nich: pracownicy University School of Medicine oraz Impact Accelerator Unit z Uniwersytetu Keele, członkowie grup Keele University Research User Group, Keele University Link Group oraz Telford and Wrekin Arthritis Support Group, a także pracownicy ochrony zdrowia z Cheshire, North Staffordshire i Wolverhampton.

Opracowanie przewodnika było możliwe dzięki pracy wykonanej w ramach kilku różnych projektów badawczych finansowanych przez Versus Arthritis, Economic and Social Research Council oraz National Institute for Health and Care Research.

Niniejszy przewodnik został zaktualizowany przez jednostkę Impact Accelerator Unit z Uniwersytetu Keele zgodnie z wytycznymi NICE z 2022 roku i wnioskami płynącymi z badania MOSAICS przeprowadzonego na Uniwersytecie Keele. Jest on przeznaczony dla osób dorosłych cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawów w wieku powyżej 45. lat.

Cytaty wykorzystane w całym przewodniku zostały udostępnione przez uczestników badań oraz członków grupy kooperacyjnej, która opracowała ten przewodnik.

Szczególne słowa podziękowania należą się Mateuszowi Romanowskiemu, Adrianowi Chudykowi, Darii Hensler, Karolinie Szczepańskiej, Natalii Białas oraz Adrianowi Hołojuchowi, którzy wnieśli istotny wkład w przygotowanie polskiego wydania tej publikacji.

ZNAJDŹ NAS W SIECI



@KeeleIAU



www.keele.ac.uk/iau



www.keele.health



[keele-impact-accelerator-unit](https://www.linkedin.com/company/keele-impact-accelerator-unit)



Zdrowie
Medycyna
Edukacja

www.wcf.pl

Osoba do kontaktu w sprawie
»» polskiego tłumaczenia: ««

Dr Mateusz W. Romanowski
@: m.romanowski@wcf.pl

© Keele University 2024

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana, przechowywana w systemie wyszukiwania ani przekazywana w jakiegokolwiek formie i przy użyciu jakichkolwiek środków – elektronicznych, mechanicznych, kserograficznych, nagraniowych ani w inny sposób – bez uprzedniej pisemnej zgody Uniwersytetu Keele. Kontakt: health.iau@keele.ac.uk

Kontakt: health.iau@keele.ac.uk



BIBLIOGRAFIA



Poniżej znajdziesz niektóre publikacje naukowe oraz oficjalne wytyczne NICE, które posłużyły jako podstawa do opracowania tego przewodnika.

Czym jest choroba zwyrodnieniowa stawów – s. 10

Jinks, C., Campbell, L., Croft, P.R., Dziedzic, K.S., Grossman, H., Maddison, J., Main, C., McRobert, C., Nicholls, E., Paskins, Z., Peat, G., Protheroe, J., Quicke, J., Shivji, N., Cottrell, L (2023) Thinking differently: evidence on what patients want and need in an explanation about osteoarthritis. *Osteoarthritis and Cartilage* 31(5):711-712. doi: 10.1016/j.joca.2023.02.064



Zaostrzenia choroby – s. 12

Thomas, M.J., Rathod-Mistry, T., Parry, E.L., Pope, C., Neogi, T., Peat, G. (2021) Triggers for acute flare in adults with, or at risk of, knee osteoarthritis: a web-based case-crossover study in community-dwelling adults. *Osteoarthritis and Cartilage* 29(7):956-964. doi: 10.1016/j.joca.2021.04.007



Odpowiednie tempo – s. 12

Antcliff, D., Keenan, A.M., Keeley, P., Woby, S., McGowan, L. (2021) Testing a newly developed activity pacing framework for chronic pain/fatigue: a feasibility study. *BMJ Open* 11(12):e045398. doi: 10.1136/bmjopen-2020-045398



Wytyczne NICE z 2022 roku dotyczące choroby zwyrodnieniowej stawów – s. 24

www.nice.org.uk/about/what-we-do/into-practice/measuring-the-use-of-nice-guidance/impact-of-our-guidance/nice-impact-arthritis/osteoarthritis



Praca zawodowa – s. 25

Wynne-Jones, G., Artus, M., Bishop, A., Lawton, S.A., Lewis, M., Jowett, S., Kigozi, J., Main, C., Sowden, S., Wathall, S., Burton, A.K., van der Windt, D.A., Hay, E.M., Foster, N.E., SWAP Study Team. (2018) Effectiveness and costs of a vocational advice service to improve work outcomes in patients with musculoskeletal pain in primary care: a cluster randomised trial (SWAP trial ISRCTN 52269669). *Pain* 159(1):128:138. doi: 10.1097/j.pain.0000000000001075



Ból rąk – s. 37

, K., Nicholls, E., Hill, S., Hammond, A., Handy, J., Thomas, E., Hay, E. (2015) Self-management approaches for osteoarthritis in the hand: a 2x2 factorial randomised trial. *Annals of Rheumatic Diseases* 74(1):108-18. doi: 10.1136/annrheumdis-2013-203938. Epub 2013 Oct 9.





WCF

WCF

m y ś ł . i n a c z e j

wcf.pl



Choroba zwyrodnieniowa stawów – kroki, które możesz podjąć