

# MIEJSCE REHABILITACJI W CHOROBY ZWYRODNIENIOWEJ STAWÓW W ŚWIETLE EBM

V Środkowo Europejski Kongres Osteoporozy i Osteoartrozy oraz XVII Zjazd Polskiego Towarzystwa Osteoartrologii i Polskiej Fundacji Osteoporozy, Kraków 20-21.09.2013

## Streszczenia:

Ortopedia Traumatologia Rehabilitacja 2013, vol 15 (Suppl. 2).str 69-70

**L31**

## MIEJSCE REHABILITACJI W CHOROBY ZWYRODNIENIOWEJ STAWÓW W ŚWIETLE EBM

**Księżopolska-Orłowska K.**

Klinika Rehabilitacji Reumatologicznej, Instytut Reumatologii,  
Warszawa, ul. Spartańska 1

**Słowa kluczowe:** *choroba zwyrodnieniowa stawów, rehabilitacja, kinezyterapia, fizykoterapia*

Celem rehabilitacji jest przywrócenie sprawności fizycznej i psychicznej w jak najszerszym zakresie i najkrótszym czasie, aby przywrócić zdolność do pracy i czynnego udziału w życiu społecznym.

Choroba zwyrodnieniowa stawów jest wynikiem degradacji chrząstki stawowej. Może być związana z procesami starzenia lub uszkodzenia chrząstki na skutek urazu.

Obciążenia narządu ruchu wynikające z codziennej aktywności

ruchowej lub wykonywanej pracy będą miały wpływ na metabolizm chrząstki. Siły wewnętrzne i zewnętrzne powstające podczas aktywności ruchowej, przekraczające wytrzymałość mechaniczną chrząstki, będą sprzyjały jej dalszej degradacji.

Zmiany zwyrodnieniowe najczęściej i najwcześniej powstają w obrębie kręgosłupa oraz stawów biodrowych i kolanowych. Miejscowe zmiany zwyrodnieniowe mają niekorzystny wpływ nawet na stawy odległe prowadząc do ich przeciążenia i wcześniejszego zużycia.

Klinicznie postępująca choroba zwyrodnieniowa będzie manifestowała się narastającym bólem, niestabilnością lub ograniczoną ruchomością stawów, przykurczem, zmienioną osią kończyny.

Kompleksowa rehabilitacja jest nieodłącznym elementem leczenia osób z chorobą zwyrodnieniową stawów, zarówno w postępowaniu zachowawczym jak również przed i po zabiegach operacyjnych. Ma działanie profilaktyczne i lecznicze.

Działania profilaktyczne obejmują aktywność ruchową i naukę wykonywania prawidłowo czynności życia codziennego wg nowych, wyuczonych wzorców ruchowych.

Zadaniem leczniczym rehabilitacji jest zapobieganie narastaniu i utrwalaniu deformacji poprzez poprawę siły i pracy mięśni, uzyskanie i utrzymanie prawidłowego zakresu ruchów w obrębie stawów, zniesienie bólu. Jest to możliwe dzięki odpowiednio dobranej kinezyterapii, fizykoterapii i zaopatrzeniu ortopedycznemu.

Udokumentowany korzystny wpływ na stan funkcjonalny i jakość życia chorych ma kinezyterapia. Zadaniem kinezyterapii jest poprawa stanu funkcjonalnego chorych. Stosuje się ćwiczenia i inne nowe techniki fizjoterapeutyczne poprawiające stan miejscowy jak również mające wpływ na stan ogólny.

Głównym zadaniem fizykoterapii, masażu czy hydroterapii jest

przygotowanie tkanek do odpowiednio dobranej kinezyterapii.

**L31**

## **THE PURPOSE OF REHABILITATION IN OSTEOARTHRITIS IN THE MEANING OF EBM**

**Księżopolska-Orłowska K.**

Klinika Rehabilitacji Reumatologicznej, Instytut Reumatologii,  
Warszawa, ul. Spartańska 1

**Keywords:** *osteoarthritis, rehabilitation, kinesiotherapy, physiotherapy*

The aim of rehabilitation is to restore the physical and mental efficiency as much as it is possible in the shortest time so that the patient should be able to restart work as well as to return to the social life.

Osteoarthritis is the result of the articular cartilage degradation process. It may be associated with aging or damage as a result of an injury.

Everyday movement activity or current job to load the movement system impacts on the cartilage metabolism. Internal and external forces, which exceed mechanical cartilage durability, to be produced during the movement activity make further degradation easier.

Degradation joint disease begins to happen in the surrounding of spine and hip as well as knee joints. Local degradation has wrong impact on even distant joints leading to their overload and too early overuse.

Clinically developing disease will manifest itself through increasing pain, instability or limited joints movement capabilities, contraction and an altered limb axle.

Comprehensive rehabilitation is an inevitable component when a patient, suffering from osteoarthritis, is treated by both a conservative therapy and a before- and post-operative way. This rehabilitation works as prevention and treatment.

Prevention covers the movement activity and teaching how to perform everyday tasks properly, according to the newly learnt movement patterns.

Speaking about the treatment, rehabilitation aims at preventing growing and settling deformations thanks to increasing muscles power and efficiency. The aim is also to produce and to maintain the right movement range about the joints as well as to relieve the pain. It is possible thanks to the individually selected kinesiotherapy, physiotherapy and orthopaedic supply.

Kinesiotherapy, which is based on evidence, influences in a useful way on a patient's functional status and the quality of life. The aim of kinesiotherapy is to improve a patient's functional status. Exercises and other new physiotherapeutic techniques which improve the local and general conditions are applied.

The main aim of physiotherapy, massage as well as hydrotherapy is to prepare the tissue for an individual kinesiotherapy.