

GHID PENTRU PACIENȚI

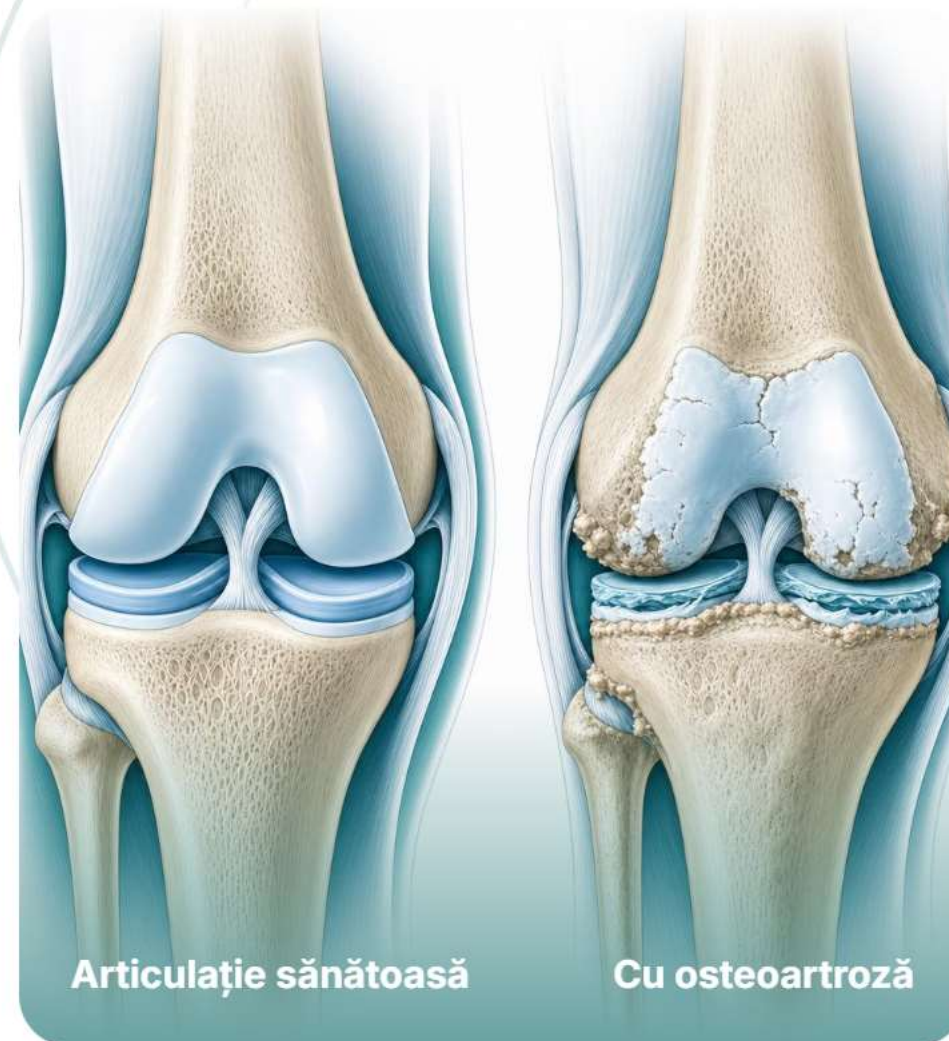
Osteo- artroza

— Înțelegeți boala și trăiți mai bine

Cauze

Simptome

Tratament



Articulație sănătoasă

Cu osteoartroză

01. DESPRE BOALĂ

Ce este osteoartroza?



Uzura cartilajului

Cartilajul este „perna” care amortizează oasele. Când se deteriorează, oasele se freacă direct unele de altele.



Cea mai frecventă artrită

Afectează milioane de persoane în întreaga lume. Este principala cauză de durere cronică la articulații la adulți.



NU se transmite

Nu este o boală infecțioasă. Nu se transmite de la o persoană la alta prin contact sau în orice alt mod.

Osteoartroza se gestionează — nu se vindecă, dar simptomele pot fi controlate eficient.

02. ZONELE AFECTATE

Ce articulații sunt afectate?



Genunchii

Cel mai frecvent afectați



Șoldurile

Afectează mersul și urcatul scărilor



Mâinile și degetele

Dificultăți la activitățile zilnice



Coloana vertebrală

Dureri de spate sau gât



Gleznele și umerii

Mai rar afectate

5+

zone ale corpului

pot fi afectate de osteoartroză

Genunchii și șoldurile suportă cel mai mult din greutatea corpului

03. FACTORI DE RISC

Cine poate face osteoartroză?

50+

Vârsta peste 50 ani

Riscul crește semnificativ cu vârsta



Femeile

Mai frecvent afectate după menopauză

KG

Supragreutate

Presiune crescută pe articulații



Muncă fizică grea

Sport de performanță sau profesie solicitantă

DNA

Ereditate

Antecedente familiale de artroză



Traumatisme

Accidente sau leziuni articulare anterioare

Simptomele osteoartrozei

1

Durere la articulație

Mai ales după activitate fizică sau seara

2

Rigiditate matinală

Durează sub 30 de minute dimineața

3

Zgomote articulare

Scârșnet sau pocnet la mișcare

4

Umflare locală

Căldură și umflătură în articulație

5

Mobilitate redusă

Dificultăți la îndoire sau întindere

6

Oboseală musculară

În jurul articulației afectate

05. DIAGNOSTIC

Cum se pune diagnosticul?

Nu ezitați să cereți lămuriri medicului! Înțelegerea bolii este primul pas spre tratament.

×

1

Consultul clinic

Medicul examinează articulațiile și ascultă simptomele

2

Radiografie

Arată spațiul articular și starea oaselor

3

RMN (uneori)

Detalii despre cartilaj și țesuturi moi

4

Analize de sânge

Pentru a exclude alte boli (artrita reumatoidă)

06. TRATAMENT

Opțiuni de tratament

- **Exerciții fizice blânde** — înot, mers, bicicletă
- **Fizioterapie** — cu un kinetoterapeut specializat
- **Medicamente** — numai la indicația medicului
- **Infiltrații** — cortizon sau acid hialuronic
- **Dispozitive ajutătoare** — baston, orteze
- **Proteza articulară** — doar în cazuri avansate

Cel mai eficient: exercițiile regulate și menținerea greutății sănătoase



Exercițiile în apă — eficiente și fără impact pe articulații

07. VIAȚA ZILNICĂ

Sfaturi pentru viața de zi cu zi



Greutate sănătoasă

Fiecare kg în minus reduce presiunea pe genunchi



Mișcare zilnică

20-30 min de mers pe jos — chiar și în zile dificile



Pauze regulate

Alternați activitatea cu odihna scurtă



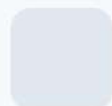
Căldură pentru rigiditate

Comprese calde dimineața ajută mobilizarea



Gheață pentru inflamație

Comprese reci după efort sau umflare



Adaptați locuința

Mânere, scaun de baie, covoare anti-alunecare

08. NUTRIȚIE ȘI STIL DE VIAȚĂ

Alimentație și stil de viață

— Recomandat

- **Omega-3**

Pește gras, nuci, semințe de in — reduc inflamația

- **Antioxidanți**

Legume și fructe colorate — protejează cartilajul

- **Somn suficient**

7-8 ore pe noapte ajută recuperarea articulațiilor

— De evitat

- **Alimente procesate**

Zahăr în exces agravează inflamația

- **Fumatul**

Accelerează deteriorarea cartilajului

- **Alcoolul în exces**

Interacționează negativ cu medicamentele

Trăiți bine cu osteoartroza

Osteoartroza se gestionează, nu se vindecă — dar cu îngrijire corectă, puteți duce o viață activă și confortabilă.

- Urmați tratamentul prescris de medic
- Nu ignorați durerea — cereți ajutor
- Mergeți la controale regulate
- Vorbiți cu medicul înainte de orice supliment