

## Dodatak 1: Upute za pacijente - Artritis (reumatoidni)

Fizička i radna terapija i pedijatrija (liječenje i njega potkoljenice i stopala)

Kod neakutne faze bol može ublažiti program održavanja s laganim vježbama fleksibilnosti, uključujući hidroterapiju. U ranom stadiju reumatoidnog artritisa je važno obratiti pažnju na takvo provođenje dnevnih aktivnosti koje će minimalizirati simptome zglobova i njihovo oštećivanje. Pri tom je važna pedijatrija, posebno kod stopala i gležnja.

### Upute za pacijente: artritis

Upute za: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Zglobovi omogućuju da se kosti lagano gibaju na dodirnim točkama. Kod artritisa se zglobovi mogu izlizati, deformirati ili postati nestabilni, što uzrokuje bol i otežava pokrete. Zbog toga dolazi do ukočenosti, boli ili osjetljivost, ponekad otekline, crvenila i topline u zglobovima.

Najčešći oblici artritisa su osteo i reumatoidni artritis.

#### *Osteoartritis*

Osteoartritis se obično javlja u kasnijoj životnoj dobi kod ljudi koji su pretrpjeli ozljede zglobova ili su ih pretjerano opterećivali. Zglobovi su ukočeni i bolni, ali obično je upala blaga ili je nema. Zglobove koji nose težinu – kukove, koljena i kralježnicu osteoartritis više zahvaća.

#### *Reumatoidni artritis*

Ovaj tip artritisa je rjeđi. Ovojnica zgloba se upali, a ponekad i druga tkiva, što može uzrokovati umor i bol u mišićima. Zglobovi koje najčešće zahvaća su prsti, zapešća, ramena, koljena ili stopala. Potrebna je pravilna terapija da se smanji oštećenje zglobova.

Što mogu napraviti?

Tjelovježba pomaže kod boli i povećava snagu i pokretljivost. Kod upale ćete trebati više odmarati i manje vježbati zglob koji je zahvaćen.

Bol može ublažiti vrući tuš ili kupka. Hladni ili vrući oblozi također ublažavaju bol.

Postoje naprave koje pomažu da se zglobovi sačuvaju i koje se mogu koristiti kod kuće. Upitajte ljekarnika. Koristite veće zglobove kad je god moguće da napravite pokret, npr. koristite cijelu ruku umjesto samo šake da otvorite vrata, ili koristite obje ruke umjesto samo jednu kad nešto nosite. Otkližite ili otkotrljajte stvari umjesto da ih nosite.

Nosite stabilne i dobro podstavljene cipele.  
Održavajte svoju idealnu težinu.

Lijekovi mogu ublažiti simptome, kontrolirati bol, usporiti oštećivanje zglobova i smanjiti nepokretnost. Ako imate reumatoidni artritis, liječnik vam može propisati lijekove koji usporavaju oštećivanje zglobova.







Mogu se koristiti drugi lijekovi da se ublaži bol ili smanji otekline. Mnoga sredstva za ublažavanje bolova najbolje djeluju ako se koriste redovito, a ne samo kad se bol pojača. Upitajte svog ljekarnika ili liječnika o tome kako je najbolje uzimati sredstva za ublažavanje bolova. Budući da mnogi lijekovi koje možete kupiti za prehladu ili alergiju sadrže iste sastojke kao i sredstva za ublažavanje bolova, uvijek se prvo savjetujte sa svojim ljekarnikom.

### Upute za pacijente: vježbe za fleksibilnost i jačanje – ramena

Upute za: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

#### Vježbe za povećanje fleksibilnosti ramena

Kad vas boli rame, radite ovih osam vježbi tri puta dnevno. Ako želite spriječiti probleme s ramenima, radite ove vježbe jednom dnevno.

|   |   |
|---|---|
|  <p><b>Eksterna rotacija</b><br/>Legnite ili ustanite, držeći štap s obje ruke. Pomičite štap prema gore i unatrag.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p>                   |  <p><b>Interna rotacija</b><br/>Primite ručnik s obje ruke. Bolno rame gumite natrag. Podižite ruku ručnikom prema gore.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p>  |
|  <p><b>Fleksija</b><br/>Primite štap s obje ruke i podignite ga iznad glave. Podižite dok ne osjetite istezanje.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p>                      |  <p><b>Ekstenzija</b><br/>Ustanite ili legnite na trbuh. Primite štap s obje ruke iza leđa. Podižite prema gore.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p>  |
|  <p><b>Abdukcija i adukcija</b><br/>Primite štap s obje ruke. Gurajte drugom rukom na stranu i prema gore dok ne osjetite istezanje.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p> |  <p><b>Klaćenje</b><br/>Blago se nagnite prema naprijed. Pustite da vam ruka visi kao klatno. Pustite da vam se ruka kreće u smjeru kazaljke na satu, a zatim u obrnutom smjeru.<br/>Napravite 10 puta u svakom smjeru.</p> |

### Vježbe za jačanje ramena

Kad vas boli rame, radite ovih šest vježbi tri puta dnevno. Ako želite spriječiti probleme s ramenima, radite ove vježbe jednom dnevno.



#### Eksterna rotacija

Legnite na zdravo rame.  
Bolnu ruku stavite uz tijelo i savijte lakat.

Rotirajte ruku prema stropu sa savijenim laktom.

Držite uteg ako možete.

Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.



#### Interna rotacija

Legnite na bolno rame.

Savijte ruku u ramenu i držite je uz tijelo.

Rotirajte ruku prema tijelu.

Držite uteg ako možete.

Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.



#### Fleksija

Nemojte savijati lakat.

Ispružite ruku i podignite je prema gore.

Držite uteg ako možete.

Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.



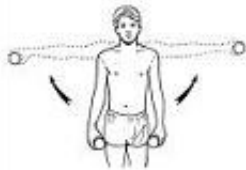
#### Ekstenzija

Ustanite ili legnite na trbuh.

Nemojte savijati lakat. Podignite ruke prema natrag.

Držite uteg ako možete.

Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.



#### Abdukcija

Podignite obje ruke od tijela.

Držite uteg ako možete.

Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.



#### Stabilizacija

Stavite dlanove na stol i naginjite se ramenima u stranu.



Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.

## Upute za pacijente: vježbe za fleksibilnost i jačanje – kukovi

Upute za: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_




### Vježbe za fleksibilnost kukova

Kad vas boli kuk, radite ove dvije vježbe tri puta dnevno. Ako želite spriječiti probleme s kukovima, radite ove vježbe jednom dnevno.

|   |   |
|---|---|
|  <p><b>Prepone</b><br/>Sjednite.<br/>Spojite stopala.<br/>Gurajte stopala prema preponama i istežite unutrašnji dio bedara.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p> |  <p><b>Piriformis</b><br/>Sjednite na pod.<br/>Prebacite jednu nogu preko drugog bedra.<br/>Lakat stavite preko vanjske strane koljena.<br/>Lagano istežite mišiće stražnjice tako da savinuto koljeno gurate preko tijela na drugu stranu.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p> |
|---|---|

### Vježbe za jačanje kukova

Kad vas boli kuk, radite ove tri vježbe tri puta dnevno. Ako želite spriječiti probleme s kukovima, radite ove vježbe jednom dnevno.

|  |   |
|--|---|
|  <p><b>Abduktori (1)</b><br/>Legnite na leđa s ispruženim nogama. Lagano mičite nogu u stranu.<br/>Polako je spustite.<br/>Ako možete, stavite uteg na članak.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p> |  <p><b>Abduktori (2)</b><br/>Legnite na bok s ispruženim nogama. Podižite nogu prema stropu. Držite tijelo ravno.<br/>Ako možete, stavite uteg na članak.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p> |
|  <p><b>Gluteusi</b></p>   | <p>Ispružite nogu.<br/>Podižite je prema gore.<br/>Ako možete, stavite uteg na članak.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p>   |

### Upute za pacijente: vježbe za fleksibilnost i jačanje – bedra

Upute za: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

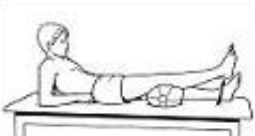


#### Vježbe za fleksibilnost bedara

Kad vas bole bedra, radite ove četiri vježbe tri puta dnevno. Ako želite spriječiti probleme s bedrima, radite ove vježbe jednom dnevno.

|   |   |
|---|---|
|  <p><b>Kvadricepsi (1)</b><br/>Legnite na trbuh.<br/>Podižite petu prema stražnjici.<br/>Istežite prednji dio bedara.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p>   |  <p><b>Kvadricepsi (2)</b><br/>Stanite uspravno.<br/>Gurajte petu prema stražnjici dok ne osjetite da se isteže prednji dio bedara.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p>          |
|  <p><b>Mišići stražnje lože (1)</b><br/>Sjednite.<br/>Savijte jednu nogu prema preponama, a drugu nogu ispravite (ne bi smjeli osjećati bol u leđima).<br/>Nagnite se prema nozi istežući stražnji dio bedra.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p> |  <p><b>Mišići zadnje lože (2)</b><br/>Legnite na leđa.<br/>Primito bedro iza koljena.<br/>Istegnite koljeno istežući stražnju stranu bedra.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p> |

## Vježbe za jačanje bedara

Kad vas boli bedro, radite ove tri vježbe tri puta dnevno. Ako želite spriječiti probleme s bedrima, radite ove vježbe jednom dnevno.

|  |  |
|--|--|
|  <p><b>Kvadricepsi (1)</b><br/>Legnite s koljenom savijenim preko podloška. Držite stražnji dio koljena na podlošku. Ispružite koljeno zatežući prednji dio bedra.<br/>Polako je spustite.<br/>Ako možete, stavite uteg na članak.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p> |  <p><b>Kvadricepsi (2)</b><br/>Legnite na bod s ispruženim nogama.<br/>Zategnite prednji dio bedra. Podignite nogu 2 do 3cm od poda. Držite koljeno ispruženo.<br/>Polako spustite nogu.<br/>Ako možete, stavite uteg na članak.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p> |
|  <p><b>Zadnja loža</b><br/>Ustanite ili legnite na trbuh.<br/>Savijte koljeno prema gore.<br/>Polako ga spustite.<br/>Ako možete, stavite uteg na članak.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p>  |  |

## Upute za pacijente: vježbe za fleksibilnost i jačanje – listovi

Upute za: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

### Vježbe za fleksibilnost listova

Kad vas bole listovi, radite ove dvije vježbe tri puta dnevno. Ako želite spriječiti probleme s listovima, radite ove vježbe jednom dnevno.

|   |  |
|---|--|
|    |   |
| <p>Stražnju nogu ispružite i stavite petu na pod. Naslonite se na zid i istegnite stražnju nogu dok ne osjetite zatezanje u listu.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p> | <p>Stražnju nogu savijte i stavite petu na pod. Naslonite se na zid i osjetite zatezanje u listu.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p> |

### Vježbe za jačanje listova

Kad vas boli list, radite ove četiri vježbe tri puta dnevno. Ako želite spriječiti probleme s listovima, radite ove vježbe jednom dnevno.

|   |  |
|---|--|
|              |   |
| <p>Ustanite.<br/>Podignite se na vrhove prstiju.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p> | <p>Ustanite.<br/>Stojte na jednoj nozi.<br/>Podignite se na vrhove prstiju.<br/>Zadržite 10 sekundi. Ponovite 10 puta.</p> |

