

# Żyjąc z artropatią hemofilową

Tłumaczenie Bogdan Gajewski,

konsultacja medyczna lek. med. Zdzisław Grzelak i lek. med. Joanna Zdziarska

## ŻYJĄC Z ARTROPATIA HEMOFILOWĄ

### Informacje dla chorych na hemofilię

[Ćwiczenia](#)

[Hydroterapia](#)

[Leki](#)

[Operacje](#)

[Dieta](#)



## **Czym jest artropatia ?**

Artropatią ogólnie określamy stan zapalny błony maziowej i warstwy wyścielającej staw. Na ogół jest on związany ze zwiększoną ilością płynu wewnątrzstawowego. Artropatia (zapalenie stawów) może mieć różne przyczyny i przybierać różne postacie. W wyniku wylewów dostawowych wiele osób chorych na hemofilię i inne skazy krwotoczne cierpi na artropatię. Ten typ artropatii określamy mianem choroby zwyrodnieniowej stawów.

## **Leczenie**

Większość zapalnych chorób stawów można łagodzić, lecz nie da się ich wyleczyć. Metody leczenia są jednak coraz lepsze. Nowe leki i operacje są bezpieczniejsze i dają lepsze wyniki niż te przeprowadzane wcześniej. Wiemy też więcej o tym, co można osiągnąć w wyniku samodzielnej pracy i dbałości o chore stawy. Aby poprawić jakość życia osób z zapaleniem stawów połączono stare, sprawdzone metody z nowoczesną terapią, umożliwiając pełniejsze i bardziej całościowe leczenie pacjentów.

## **Główne cele leczenia**

Są trzy główne cele leczenia artropatii:

- łagodzenie bólu,
- zapewnienie choremu jak największej funkcjonalności i niezależności,
- leczenie procesu chorobowego.

W każdej z tych dziedzin poczyniono postępy. Hierarchia tych celów i ich znaczenie różnią się w każdym ze stadiów choroby. Zależą też od pacjenta i od rodzaju artropatii. Trzeba dodać, że niektóre sposoby leczenia przyczyniają się do spełnienia więcej niż jednego z wymienionych celów. Złagodzenie bólu może na przykład poprawiać funkcjonowanie stawu dotkniętego artropatią.

# **Metody leczenia**

## **Pozytywne podejście**

Pozytywne podejście jest bardzo ważne. Spróbuj spokojnie spojrzeć na problem artropatii, podejź do niego poważnie, lecz nie poddawaj się i nie pozwól, by on Tobą zawiądnął.

## **Poznaj swoje uwarunkowania**

Zrozumienie problemu ułatwia jego rozwiązanie. Razem ze swoją rodziną powinieneś poznać swoją chorobę i zastanowić się, jak najlepiej sobie z nią radzić.

## **Ćwiczenia**

Ćwicząc najlepiej możesz pomóc samemu sobie. Fizjoterapeuta mający doświadczenie w pracy z chorymi na hemofilię i inne skazy krwotoczne może nauczyć Cię, jak ćwiczyć prawidłowo, ale musisz pamiętać, że to od Ciebie zależy, czy będziesz to robił codziennie. Ćwiczenia są bardzo ważne, by zachować jak najlepszą sprawność stawów. Wzmacnianie mięśni również wpływa na stan stawów i mniejsza ich ból. Pływanie jest dla większości chorych z zapaleniami stawów znakomitym ćwiczeniem, ponieważ poprawia kondycję wszystkich stawów i wszystkich mięśni.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie uda (mięsień czworogłowy) łagodzą ból kolan i pomagają utrzymać ich ruchomość.

***"Nigdy nie byłem osobą, która przykłada się do rehabilitacji, ale razem z moim fizjoterapeutą opracowaliśmy rozsądny plan regularnych ćwiczeń".***

Są trzy główne rodzaje ćwiczeń, które możesz włączyć do Twojego programu rehabilitacji: ćwiczenia zwiększające zakres ruchomości (giętkość) stawów, wzmacniające je i utrzymujące sprawność (kondycyjne).

## **Ćwiczenia zwiększające zakres ruchomości**

Są to ćwiczenia zmniejszające sztywność i wspomagające ruchomość Twoich stawów. Pojęcie „zakres ruchów” określa prawidłową ruchomość stawu w odpowiednich kierunkach. Jeśli staw jest obolały i opuchnięty, poruszaj nim ostrożnie, przechodząc przez cały zakres ruchomości.

Przykłady takich ćwiczeń to:

- ruch obrotowy ramion - obracaj oba barki do tyłu;
- unoszenie ramion - na przemian wyciągaj ramiona w górę, czując rozciąganie ciała po tej samej stronie;
- podnoszenie nóg - prostuj i opuszczaj nogi, jedną po drugiej;
- koliste ruchy stóp - obracaj stopą (poniżej kostki) w obu kierunkach.

Codziennie powinieneś poruszać stawami w całym zakresie ich ruchomości.

## **Ćwiczenia wzmacniające**

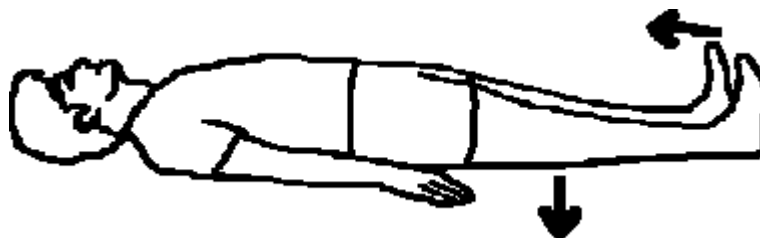
Te ćwiczenia pomagają utrzymywać i zwiększać siłę mięśni. Silne mięśnie pozwolą zachować kondycję stawów i poprawić komfort poruszania się. Dwa najczęściej stosowane rodzaje ćwiczeń wzmacniających, odpowiednich dla osób z chorobą zwyrodnieniową stawów, to:

### **Ćwiczenia izometryczne**

Ćwiczenia izometryczne - polegają na napinaniu mięśni bez poruszania stawami. Pozwalają na wzmacnianie mięśni bez poruszania obolałymi stawami.

Oto przykłady:

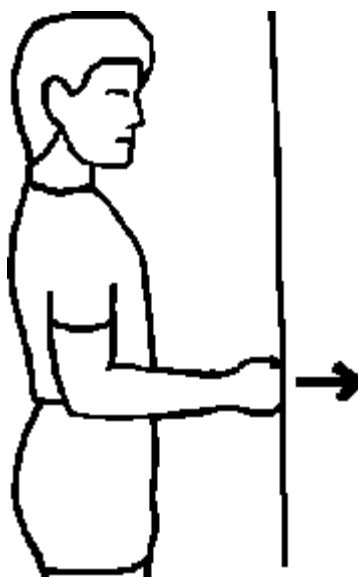
### **Izometryczne ćwiczenia kolan i stawów skokowych**



***Leżąc na łóżku z wyprostowanymi nogami  
zginaj nogi w kostkach, mocno przyciskając kolanami łóżko.  
Utrzymuj nogi w tej pozycji przez 5 sekund, potem rozluźnij mięśnie.  
Ćwiczenie powtarzaj 10 razy.***

## Izometryczne ćwiczenia ramion

***Stań twarzą do ściany. Przyciśnij ramię do boku tułowia, z łokciem zgiętym pod kątem prostym. Łagodnie napieraj pięścią na ścianę przez około 5 sekund. Ćwiczenie powtarzaj 5-10 razy.***

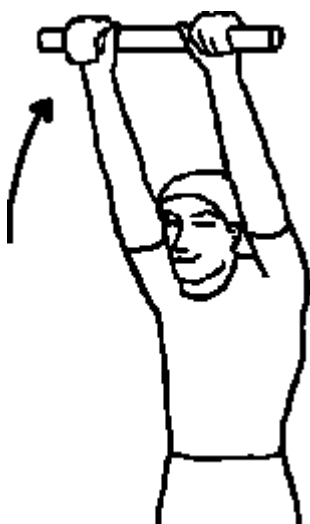


## Ćwiczenia izotoniczne

Ćwiczenia izotoniczne - polegają na wzmacnianiu mięśni poprzez wykonywanie ruchów w stawach.

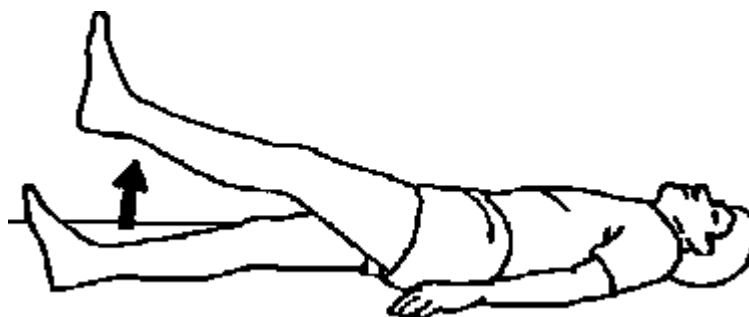
Przykłady:

### Izotoniczne ćwiczenie ramion



***Leżąc na plecach, stojąc lub siedząc trzymaj kijek z przodu obiema rękami. Unosź proste ramiona wysoko nad głowę, jak najwyżej potrafisz, a następnie powoli je opuść. Ćwiczenie powtarzaj 10 razy.***

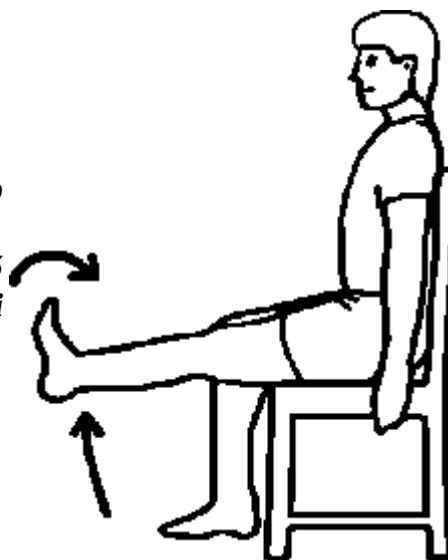
## **Izotoniczne ćwiczenia bioder oraz kolan**



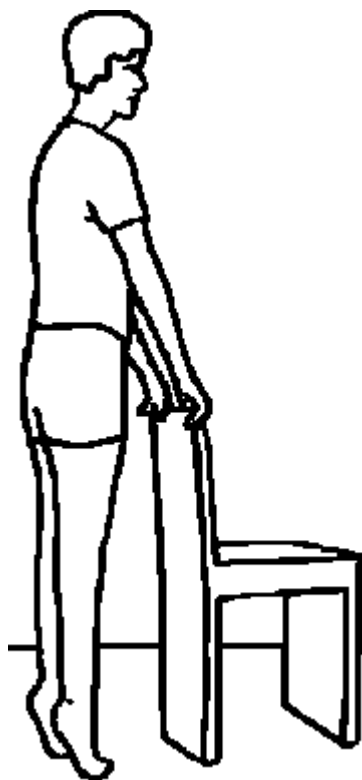
***Leżąc na plecach napnij mięśnie uda i wyprostuj kolano. Unieś nogę i trzymaj ją nad łóżkiem pod kątem około 45 stopni, potem odchyl ją na zewnątrz, najdalej jak potrafisz, a następnie wróć do pozycji pośredniej. Na zakończenie powoli opuść nogę w dół. Powtarzaj 5 do 10 razy.***

## **Izotoniczne ćwiczenia kolan**

***Usiądź na krześle. Podnieś palce stóp, napnij mięśnie uda i wyprostuj kolano. Utrzymaj taką pozycję przez około 5 sekund, po czym powoli rozluźnij i opuść nogę. Ćwiczenie powtarzaj 10 razy.***



## **Izotoniczne ćwiczenia stawów skokowych**



***Stań przy krześle, wspierając się na nim.  
Stań na palcach, unosząc pięty do góry.  
Ćwiczenie powtarzaj 5-10 razy***

Wykonuj ćwiczenia codziennie lub co drugi dzień. W dni, kiedy ból i obrzęk stawu jest silniejszy, zmodyfikuj program ćwiczeń pomijając ćwiczenia wzmacniające lub wykonując je mniej intensywnie. Zapytaj fizjoterapeutę lub lekarza o radę.

Każdy staw można poddawać ćwiczeniom wzmacniającym. Można je wykonywać tylko wtedy, kiedy staw nie boli. Jeśli masz wątpliwości, kiedy możesz ćwiczyć, skontaktuj się z fizjoterapeutą.

### **Ćwiczenia kondycyjne**

Są to ćwiczenia, których celem jest poprawa kondycji organizmu, czyli wzmocnienie serca i płuc i dodanie Ci wytrzymałości. Pomagają również zachować giętkość stawów i sprawność mięśni. Ćwiczenie kondycji sprawi, że będziesz lepiej spał, kontrolował swoją wagę, a Twoja witalność wzrośnie.

Jedno z najlepszych ćwiczeń kondycyjnych dla pacjentów z artropatią to chodzenie, które jest lepsze niż bieganie, ponieważ nie obciąża tak bardzo stawów. Nie wymaga specjalnych umiejętności ani szczególnych nakładów finansowych. Spacerować możesz zawsze i gdziekolwiek zechcesz. W przypadku poważnych zmian zwyrodnieniowych

### *Żyjąc z artropatią hemofilową*

w stawach biodrowych, kolanowych, skokowych lub problemów ze stopami najpierw należy przedyskutować ten rodzaj aktywności z fizjoterapeutą. W niektórych wypadkach chodzenie nie jest zalecane.

Ćwiczenia w wodzie - pływanie i ćwiczenia w wodzie są szczególnie zalecane osobom ze sztywnymi, obolałymi stawami. Ciepła woda rozluźnia mięśnie i łagodzi ból. Woda powinna mieć około 32 stopnie Celsjusza. Woda zmniejsza ciężar ciała i pozwala na wykonywanie ruchów w pełnym zakresie ruchomości (przeczytaj rozdział o hydroterapii).

Jazda na rowerze, szczególnie na rowerze stacjonarnym, to dobry sposób na poprawienie sprawności bez nadmiernego obciążania bioder, kolan i stóp. Siodełko trzeba tak ustawić, by kolana były lekko zgięte, kiedy pedały znajdują się w najniższym punkcie. Opór pedałów można zwiększać dopiero po trwającej 5 minut rozgrzewce. Nie wolno zwiększać oporu tak, by pedałowanie stało się zbyt trudne.

Stopniowo rozwijaj swój program poprawiania sprawności tak, aby ćwiczyć 20-30 minut dziennie, nie rzadziej niż trzy razy w tygodniu.

**Wskazówki, jak najlepiej wykonywać ćwiczenia:**

- Ćwicz o określonej porze dnia i w określonym miejscu.
- Staraj się ćwiczyć wtedy, gdy odczuwasz najmniej bólu i sztywności stawów.
- Nie ćwicz, kiedy jesteś zmęczony.
- Ćwicz wtedy, gdy leki, które przyjmujesz, działają najsilniej.

**Więcej wskazówek na temat ćwiczeń:**

- Ćwicz regularnie. Staraj się codziennie wykonywać ćwiczenia poprawiające zakres ruchomości stawów, a pozostałe ćwiczenia co drugi dzień. Jeśli opuścisz jeden dzień, rozpocznij ćwiczenia ponownie od tego, czego nie wykonałeś. Jeśli przerwa trwa kilka dni, być może będzie konieczny powrót do mniej zaawansowanych ćwiczeń.
- Nie rozpoczynaj wyczerpujących ćwiczeń po jedzeniu ani tuż przed pójściem spać.
- Wieczorami powoli wykonuj ćwiczenia poprawiające zakres ruchomości stawów. Może to pomóc obniżyć napięcie wieczorem, poprawić sen i wpłynąć na lepsze rozluźnienie mięśni rano.

Zawsze zaczynaj od rozgrzewki. Wykonuj łagodne ćwiczenia poprawiające ruchomość stawów i wzmacniające mięśnie przez co najmniej 10 minut, zanim przejdziesz do bardziej intensywnej. Tempo ćwiczeń powinno być powolne i stopniowo zwiększać się. Pomoże to uniknąć urazów.



### *Żyjąc z artropatią hemofilową*

**Oddychaj miarowo podczas ćwiczeń. Nie wstrzymuj oddechu. Głośne odliczanie pomoże Ci zachować regularny, głęboki oddech.**

**Ostrożnie poruszaj bolesnymi i spuchniętymi stawami. Zapytaj lekarza lub fizjoterapeutę, w jaki sposób zmodyfikować ćwiczenia w dni, w które Twoje stawy są bardziej bolesne i opuchnięte.**

**Po ćwiczeniach należy wyciszyć się przez 5-10 minut. Aby to osiągnąć, wykonuj ćwiczenia w wolniejszym tempie, na przykład wolniej spaceruj. Spróbuj też łagodnie rozciągać mięśnie, by nie były na drugi dzień sztywne i bolesne.**

**Przerwij ćwiczenia bezzwłocznie jeśli:**

- **Odczujesz ból, ściskanie w klatce piersiowej lub silną duszność.**
- **Poczujesz się słabo, będziesz miał zawroty głowy lub mdłości.**

**Jeśli te objawy nie miną, skontaktuj się z lekarzem.**

**Przestań ćwiczyć, jeśli odczujesz ból mięśni lub skurcz. Delikatnie rozmasuj i naciągnij mięsień. Jeśli ból minie, powoli i ostrożnie kontynuuj ćwiczenia.**

**Nie ćwicz za wiele. Jeśli ból stawów i mięśni trwa ponad 2 godziny po zakończeniu ćwiczeń, oznacza to, że ćwiczysz zbyt intensywnie. Rozważ, czy nie powinieneś zmniejszyć ilość wykonywanych ćwiczeń i/lub wolniej je robić. Jeśli po zmianie sposobu ćwiczenia nadal pojawia się ból, zwróć się o pomoc do fizjoterapeuty.**

### **Fizjoterapeuci i inni specjaliści związani z rehabilitacją**

**Wsparcie profesjonalistów jest często bardzo pomocne, aby móc prowadzić aktywne życie, odpowiednio dbać o stawy i pokonywać ból. Doraźną ulgę w bólu przynoszą też różne zabiegi polecane przez fizjoterapeutów, wykorzystujące np. prąd elektryczny lub ciepło.**

**Funkcjonowanie stawów mogą poprawiać rozmaite przyrządy i pomoce, które pozwalają osobom nie w pełni sprawnym fizycznie na uzyskanie większej niezależności. Często są one bardzo proste. Zawodowy fizjoterapeuta może polecić specjalne buty, szyny i inne wyroby ułatwiające poruszanie się, pomocne przy codziennej toalecie i kąpieli, jak również złożone, często skomputeryzowane aparaty dla osób ciężko upośledzonych z powodu choroby zwyrodnieniowej stawów.**

### **Hydroterapia**

## *Żyjąc z artropatią hemofilową*

Hydroterapia, która jest odmianą fizjoterapii, polega na wykonywaniu specjalnych ćwiczeń w wodzie, która jest trochę cieplejsza niż w zwykłym basenie. Woda o tak dobranej temperaturze rozluźnia mięśnie i łagodzi ból stawów, ułatwiając ćwiczenia.

Woda wypiera ciężar ciała i łagodząc w ten sposób ruch pozwala na zwiększenie zakresu ruchomości stawów. Poruszanie rękami i nogami w wodzie i pokonywanie jej oporu może również poprawić siłę mięśni.

Największe korzyści hydroterapia przynosi osobom ze zwyrodnieniem kilku stawów, ponieważ w ciepłej wodzie, pod działaniem siły wyporu, można je wszystkie ćwiczyć jednocześnie. Hydroterapia szczególnie pomaga również osobom, którym ból sprawia chodzenie, ponieważ zmniejsza wagę ciała.

*"Wydawało mi się, że zabieg nie trwa długo. Ciepła woda sprawiała, że czułem się tak dobrze, jak nie czułem się od lat."*

Więcej informacji o hydroterapii możesz uzyskać u fizjoterapeutów pracujących z chorymi na hemofilię i inne skazy krwotoczne.

## **Leki**

Leki stosowane w leczeniu choroby zwyrodnieniowej stawów można podzielić na kilka grup.

### **1. Leki przeciwbólowe (analgetyki)**

Zadaniem tej grupy leków jest łagodzenie bólu. Są wykorzystywane w leczeniu wielu odmian artropatii, często w połączeniu z innymi lekami. Nie likwidują one bólu całkowicie, lecz przytępiają go, zmniejszają jego nasilenie. Nie usuwają też przyczyny bólu. Leki przeciwbólowe blokują sygnały o bólu wysyłane do mózgu. Niektóre działają miejscowo, tam gdzie ból powstaje, a inne wpływają na sam mózg.

Powszechnie stosowanym lekiem przeciwbólowym jest paracetamol oraz jego połączenia z kodeiną. W Polsce można kupić wiele preparatów zawierających paracetamol, oraz kilka zawierających paracetamol i kodeinę (Antidol, Dafalgan Codeine, Efferalgan Codeine, Talvosilen). Lekarz dobierze odpowiednią dawkę leku i pomoże Ci ustalić schemat dawkowania.

Leki przeciwbólowe mają pewne skutki uboczne. Mogą zaburzać nie tylko odczuwanie bólu, ale również przekazywanie innych sygnałów w układzie nerwowym. Dlatego niektóre z nich powodują ospałość. Bardzo niekorzystne jest łączenie leków przeciwbólowych z substancjami osłabiającymi działanie układu nerwowego, takimi jak alkohol.

## *Żyjąc z artropatią hemofilową*

Leki przeciwbólowe mogą zaburzać pracę jelit, powodując zaparcia. Silne środki, takie jak morfina, często wywołują takie objawy. Leki te stają się również przyczyną uzależnień.

Proste, łagodne leki przeciwbólowe (paracetamol, preparaty zawierające małe dawki paracetamolu i kodeiny) są dostępne bez recepty. Trochę silniejsze (paracetamol z dużą dawką kodeiny) są często przepisywane przez lekarzy pacjentom z chorobą zwyrodnieniową stawów. Silne, uzależniające leki, takie jak tramadol (Tramal), petydyna (Dolargan) i morfina są stosowane rzadko. Czasem skuteczne jest połączenie małych dawek dwóch lub trzech środków przeciwbólowych, dlatego wiele preparatów dostępnych bez recepty zawiera kilka substancji.

Chorzy na hemofilię i inne skazy krwotoczne nie powinni przyjmować aspiryny w żadnej postaci. Aspiryna (kwas acetylosalicylowy) nasila krwawienia. Zawsze zanim zastosujesz lek spójrz na etykietkę i upewnij się, czy nie zawiera aspiryny.

Leki przeciwbólowe działają zazwyczaj przez kilka godzin. Najlepiej stosować je tylko wtedy, gdy spodziewamy się, że ból będzie największy, lub przed czynnościami, które na pewno go nasilą.

Niektóre osoby muszą poza innymi metodami leczenia otrzymywać również leki przeciwbólowe, by móc normalnie funkcjonować.

## **2. Niesteroidowe leki przeciwzapalne**

Leki te łagodzą ból i zmniejszają stan zapalny stawów. Są stosowane w wielu typach artropatii, często w połączeniu z innymi lekami. Lekarze na ogół rozpoczynają leczenie od małych dawek, zwiększając je w razie potrzeby. Jeśli jeden lek nie skutkuje, lekarz może zaproponować inny. Zwykle podaje się je doustnie, czasem w postaci czopków lub preparatów o powolnym uwalnianiu.

Leki z tej grupy nie usuwają przyczyny schorzenia, lecz zmniejszając stan zapalny redukują ból, obrzęk i sztywność stawów. Większość leków przeciwzapalnych działa poprzez wpływanie na specjalny enzym (cyklooksygenazę), pełniący główną rolę w procesie zapalnym. Pozwala to na zmniejszenie skutków zapalenia, w tym również bólu. Leki te często bardzo skutecznie zmniejszają ból i sztywność, a przyjmowane przed snem zapobiegają porannej sztywności stawów. Dawkę i rodzaj leku powinien dobrać lekarz.

Leki przeciwzapalne są często stosowane u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów, rzadziej natomiast w chorobie zwyrodnieniowej stawów i w artropatii hemofilowej.

### *Żyjąc z artropatią hemofilową*

Niesteroidowe leki przeciwzapalne mogą wywoływać owrzodzenia i krwawienia z przewodu pokarmowego, ponadto niekorzystnie wpływają na krzepnięcie krwi, dlatego należy bardzo ostrożnie stosować je u chorych z hemofilią i innymi skazami krwotocznymi.

Niesteroidowe leki przeciwzapalne mogą również rzadko powodować zatrzymanie płynów w organizmie, wysypki i senność, lecz objawy te mają zwykle łagodny charakter.

Jest wiele niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Wiele z nich działa tak samo, jednak niektóre są silniejsze od innych. Wiele zależy tu od indywidualnych predyspozycji. Leki te należy przyjmować raz lub dwa razy dziennie. Aby uzyskać pożądaną efekt czasem trzeba poczekać kilka dni.

Przykłady omawianych leków to: indometacyna, ibuprofen, naproksen, diklofenak, piroksydam, ketoprofen.

### **Pamiętaj, leki z tej grupy mają wiele możliwych efektów ubocznych u chorych na hemofilię**

Zanim zastosujesz jakikolwiek lek skontaktuj się ze swoim lekarzem. Jeśli lekarz nie poinformuje Cię o możliwych efektach ubocznych, pamiętaj o zadawaniu pytań. Czasem szkody związane z przyjmowaniem leku mogą przeważać nad korzyściami. Na przykład, jeśli cierpisz na wrzody żołądka, przyjmowanie jednego z tych leków może okazać się bardzo niebezpieczne.

#### **Wskazówki :**

- Sporządź listę przyjmowanych przez Ciebie leków i pokaż ją lekarzowi.
- Jeśli zaczynasz przyjmować nowy lek i wystąpią objawy uboczne, porozmawiaj o tym z lekarzem.
- Nie przyjmuj leków, które możesz kupić bez recepty, zanim nie przedyskutujesz tego z lekarzem.

#### **Przyjmowanie leków**

Niektóre osoby ulegają pokusie zwiększania dawek leków gdy pogorszą się objawy. Należy jednak pamiętać, aby nie przekroczyć dozwolonych dawek, ponieważ prowadzi to do nasilenia skutków ubocznych. W przypadku pogorszenia objawów można dodatkowo przyjąć paracetamol lub w porozumieniu z lekarzem zmienić lek na inny.

***"Mój mąż uzależnił się od leków przeciwbólowych. Uzależnienie stało się większym problemem niż samo zwyrodnienie stawów."***

## *Żyjąc z artropatią hemofilową*

Innym problemem związanym z przyjmowaniem leków łagodzących przewlekły ból jest uzależnienie. Uzależnienie pokrótce oznacza przyzwyczajenie do określonego leku, które sprawia, że potrzebujesz go coraz więcej, odczuwasz przymus jego przyjmowania, a rezygnacja z jego przyjmowania powoduje objawy uzależnienia. Uzależnienie jest szkodliwe dla Twojego organizmu i Twojej psychiki.

Jeśli masz jakiegokolwiek obawy związane z leczeniem artropatii zwróć się do swojego lekarza w Ośrodku Leczenia Hemofilii.

### **Operacje chirurgiczne**

Operacje chirurgiczne przeprowadza się tylko w szczególnych przypadkach, gdy zwyrodnienia stawów są poważne. W ciężkich postaciach reumatoidalnego zapalenia stawów i zmian zwyrodnieniowych interwencja chirurga bywa potrzebna.

Operacje mogą dotyczyć tkanek położonych w sąsiedztwie stawu lub samego stawu. Pierwsze z nich polegają na naprawie zniszczonych ścięgien i więzadeł, usuwaniu dużych torbieli i guzków. Operacje stawowe dzielą się na kilka typów:

### **Synowektomia**

Warstwa wyścielająca staw (maziówka), jeśli jest przerośnięta i zmieniona zapalnie, może zostać usunięta chirurgicznie lub poprzez wstrzyknięcie do stawu specjalnych substancji. Synowektomia nie jest często stosowanym zabiegiem, lecz jest bardzo pomocna, gdy przerośnięta maziówka uniemożliwia pracę stawu lub zagraża więzadłom i ścięgom. U chorych na hemofilię najczęstszym wskazaniem do synowektomii są częste, nawracające wylewy do stawu, spowodowane stanem zapalnym błony maziowej. Przyczyną degeneracji błony maziowej są wylewy dostawowe.

### **Artrodeza (usztynienie stawu)**

Staw może zostać usztyniony w jednej pozycji. W tym celu stosuje się różne techniki chirurgiczne, których celem jest połączenie obu kości. Operacje takie nazywa się artrodezami. Stosowane są w przypadku bardzo bolesnych stawów o znikomej ruchomości. Usztyniony staw nie może oczywiście wykonywać ruchów, lecz nie przynosi też bólu.

### **Osteotomie**

Osteotomie są to operacje, w których kość powyżej bolesnego stawu jest przecinana i ustawiana w innej pozycji. Stosuje się je w przypadku konieczności skorygowania

zniekształceń (zwykle kolan i stóp) tak, aby zmniejszyć ból spowodowany zwyrodnieniami. Osteotomia może pomóc poprawić kondycję stawu.

## **Wymiana stawu**

Wymiany stawów stały się w dzisiejszych czasach powszechne. Zanim pojawiły się sztuczne stawy (znane jako endoprotezy) jedyną alternatywą była operacja usztywnienia stawu (artrodeza) lub usunięcie fragmentu stawu. Dzięki nowoczesnym stopom metali i tworzyw sztucznych o dużej gęstości opracowano wiele rodzajów sztucznych stawów. Jako pierwsze powstały protezy stawów biodrowych, które do dziś pozostają najbardziej niezawodnymi protezami. Sztuczne stawy kolanowe są dziś zwykle równie trwałe.

***"Moje nowe biodro nie jest doskonałe, ale przyniosło w moim życiu wiele zmian na lepsze."***

Po operacji pacjent musi przystąpić do intensywnego programu rehabilitacyjnego, który może potrwać od 8 do 12 miesięcy. W przeciwnym razie efekty operacji mogą być niezadowolające. Należy pamiętać, że sztuczne stawy nie są doskonałe. Nie działają tak dobrze, jak stawy naturalne, i mogą wymagać wymiany po okresie około 15 lat, lub krótszym. Co więcej, w jednym przypadku na 20 operacja przebiega z powikłaniami, które mogą być przyczyną poważnych dolegliwości. Decyzję o operacji należy bardzo starannie rozważyć, biorąc pod uwagę zarówno ryzyko, jak i zalety sztucznego stawu. Mimo wszystko należy powiedzieć wiele osób jest bardzo zadowolonych ze swoich nowych stawów, a zapotrzebowanie na tego typu operacje rośnie. Staw, który został dobrze założony, umożliwia satysfakcjonujący zakres ruchów, nie powodując bólu w trakcie większości codziennych aktywności.

## **Dieta**

Wiele napisano o diecie w chorobie zwyrodnieniowej stawów. Niektórzy pytają, czy istnieje jakaś specjalna dieta, która pomaga leczyć artropatię. Odpowiedź brzmi: nie ma takiej diety. Nie oznacza to, że dieta nie ma żadnego wpływu na artropatię. Badania wykazały, że dodatkowe kilogramy wpływają w istotnym stopniu na proces zwyrodnienia stawów kolanowych i skokowych, zwiększają nacisk na stawy dźwigające ciało i nadmiernie je przeciążają. Zrównowazona dieta umożliwia utrzymanie właściwej wagi ciała. Razem z ćwiczeniami, umożliwiającymi zachowanie siły i giętkości mięśni, ścięgien i więzadeł, wpływa pozytywnie na przebieg choroby i jej leczenie.

Zrównowazona dieta zawiera wiele świeżych warzyw, owoców, chleb, ryż i inne produkty zbożowe oraz ryby, chude mięso, drób oraz produkty niskotłuszczowe. Urozmaicone pożywienie jest źródłem wielu niezbędnych dla organizmu składników, które są potrzebne dla jego właściwego funkcjonowania. Jeśli nie możesz przestrzegać

### *Żyjąc z artropatią hemofilową*

takiej diety, być może pomocne okażą się preparaty witaminowe, jednak ich stosowanie należy przedyskutować z lekarzem.

Jeśli powinieneś stracić na wadze, pomyśl o zmianie diety i zwiększeniu aktywności fizycznej. Codzienne spacerowanie lub pływanie to świetny sposób ćwiczenia bez nadmiernego obciążania stawów. Skontaktuj się wcześniej z lekarzem, który oceni Twoją wagę i porówna ją z zalecaną oraz doradzi, jak zmienić dietę.

Artropatia może utrudniać zachowywanie urozmaiconej diety. Zmęczenie i ból mogą osłabiać apetyt. Opuchnięte stawy, utrata ruchomości mogą sprawiać, że unikasz pokarmów zawierających warzywa, bo ich przygotowanie wymaga więcej czasu i wysiłku. Niektóre leki dodatkowo wpływają na przemianę materii.

Jest wiele sposobów, które ułatwiają gotowanie i przygotowywanie posiłków. Odpoczywaj w trakcie przygotowania posiłków, planując przerwy pomiędzy poszczególnymi czynnościami. W dni, w które odczuwasz ból, jedz posiłki łatwe przyrządzenia. Kiedy stawy są obolałe i mają ograniczoną ruchomość, niektóre zadania, takie jak obieranie czy krojenie warzyw, są szczególnie trudne. Wiele nowoczesnych akcesoriów czyni prace w kuchni łatwiejszą i pozwala chronić Twoje stawy.

W celu uzyskania obszerniejszych informacji skontaktuj się z lokalnym Ośrodkiem Leczenia Hemofilii.

Opracowano na podstawie materiałów Haemophilia Foundation Australia  
Strona fundacji: [www.haemophilia.org.au](http://www.haemophilia.org.au)

*Żyjąc z artropatią hemofilową*

**From:** "Heather Lauder" <[hfaust@haemophilia.org.au](mailto:hfaust@haemophilia.org.au)>

**To:** "Bogdan Gajewski"

**Sent:** Monday, May 05, 2003 1:20 AM

**Subject:** RE: Living with Arthritis

**Dear Bogdan**

We are delighted that you wish to use our Arthritis publication. You are most welcome to publish a Polish translation of the brochure. No payment is required, however we require that you acknowledge Haemophilia Foundation Australia on the new publication. Could you also send a copy of the Polish translation when it is completed for our records please.

You are most welcome to put a link on your web site to HFA if you wish.

We agree that it is important to share information wherever we can, as none of us has all the resources we need to do the work we would like to. Please let me know if there is anything further we can help you with.

Best wishes

Sharon Caris

Executive Director.

Haemophilia Foundation Australia

1624 High Street

Glen Iris

Victoria 3146 - Australia

Tel 61 3 9885 7800

Fax 61 3 9885 1800

[www.haemophilia.org.au](http://www.haemophilia.org.au)