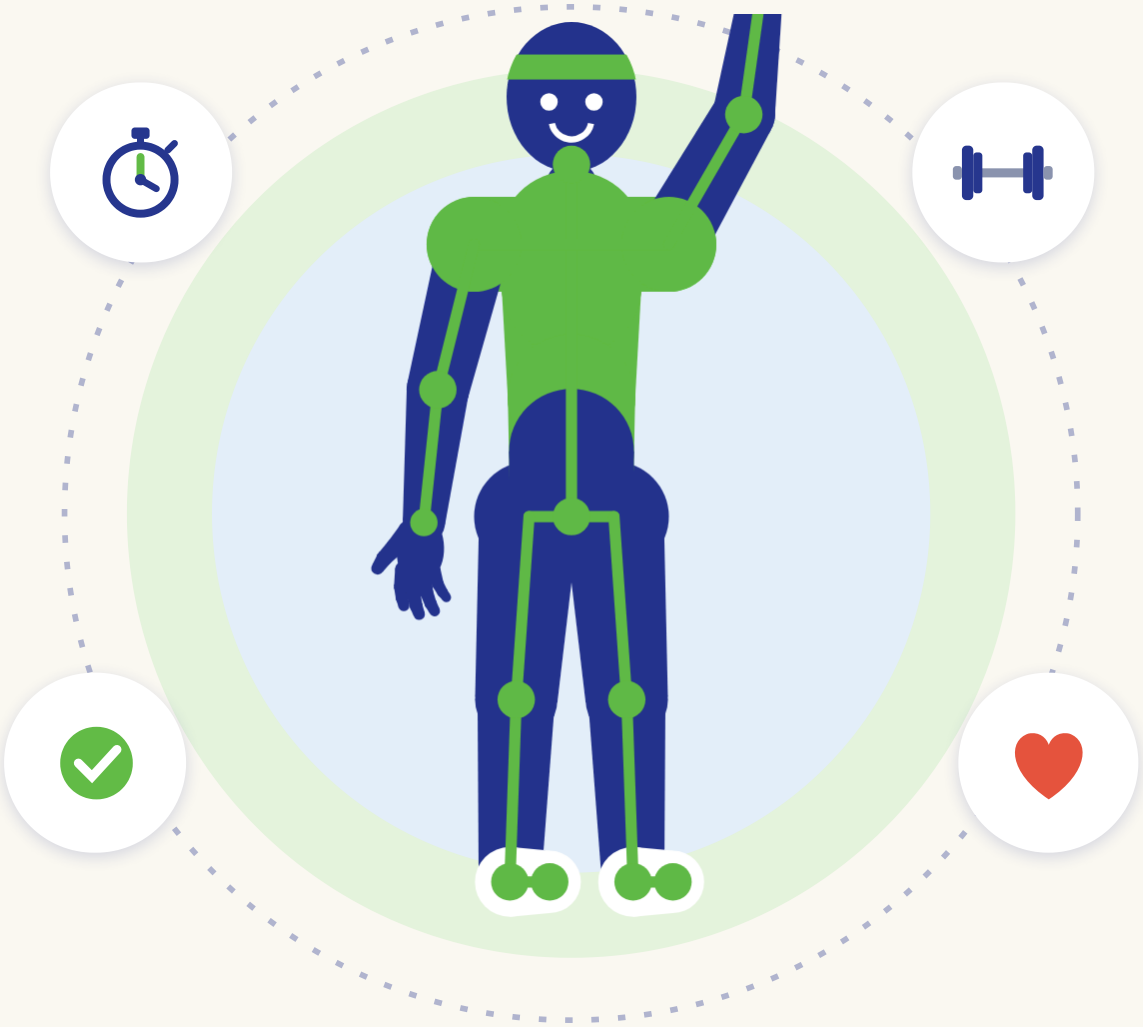
GABINET FIZJOTERAPII · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Życie z artrozą z Toppie

Sztywne i bolesne kolano lub biodro? Dowiedz się, czym jest artroza i co możesz zrobić sam.
Z wyjaśnieniami i ćwiczeniami od fizjoterapeutów Fysio Topfit.



ZROZUMIEĆ · RUCH · SIŁA · WYTRWAŁOŚĆ

CO ZNAJDZIESZ W TEJ KSIĄŻCE?

Artroza jest bardzo powszechna. W Holandii ma ją ponad półtora miliona osób. Dobra wiadomość: sam możesz wiele zrobić. Ta książka pokazuje jak.

1 Czym jest artroza? s. 3

2 Jak objawia się artroza? s. 4

3 Mity i fakty s. 5

4 Co pomaga najbardziej? s. 6

5 Sygnalizator bólu s. 7

6 Ćwiczenia na kolano s. 8

7 Ćwiczenia na biodro s. 9

8 Ruch w codziennym życiu s. 10

9 Waga i odżywianie s. 11

10 Kiedy szukać pomocy? s. 12

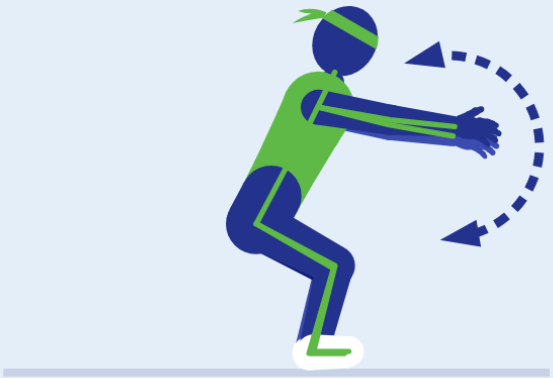
11 Nowe kolano lub biodro? s. 13

12 Mój plan ćwiczeń s. 14

WSKAZÓWKA Zabierz tę książkę na wizytę w Fysio Topfit. Razem sprawdzimy, co jest dla Ciebie ważne.

CZYM JEST ARTROZA?

Artroza to zmiana w stawie. Chrząstka staje się cieńsza, a kość wokół niej się dostosowuje.



1

CHRZĄSTKA

Gładka warstwa na końcach kości staje się cieńsza i bardziej szorstka.

2

KOŚĆ

Kość pod spodem staje się twardsza i czasem tworzy małe wyrośla.

3

TOREBKA I MIĘŚNIE

Staw może stać się sztywniejszy. Mięśnie słabną, gdy mniej się ruszasz.

4

STAN ZAPALNY

Czasem staw jest przez chwilę opuchnięty i ciepły. Nazywa się to zaostrzeniem.

TO NIE ZUŻYCIE JAK W SAMOCHODZIE

Twój staw żyje. Ruch wręcz odżywia chrząstkę.

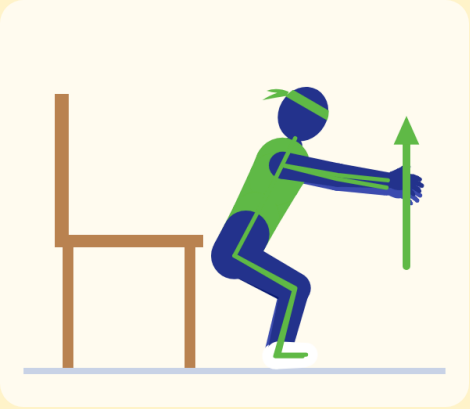
CZĘSTO W KOLANIE I BIODRZE

Artroza może dotyczyć też dłoni, stóp i kręgosłupa.

ZAPAMIĘTAJ Artroza to nie „zużyty" staw. To staw, który się zmienia i który możesz trenować.

JAK OBJAWIA SIĘ ARTROZA?

Dolegliwości różnią się u każdej osoby i z dnia na dzień.



WSKAZÓWKA TOPPIE

Po krótkim chodzeniu często jest lepiej. To tak zwana sztywność startowa.

SZTYWNOŚĆ STARTOWA

Sztywność przy pierwszych krokach, po siedzeniu lub rano. Zwykle krócej niż pół godziny.

BÓL PRZY OBCIĄŻENIU

Przy długim chodzeniu, wchodzeniu po schodach lub wstawaniu z niskiego krzesła.

DOBRE I ZŁE DNI

To normalne. Zły tydzień nie oznacza, że jest gorzej.

TRZESZCZENIE

Staw, który trzeszczy bez bólu, jest niegroźny.

BIODRO: BÓL W PACHWINIE

Czasem promieniuje do uda lub kolana.

KOLANO: OPUCHNIĘTE I SZTYWNE

Czasem w kolanie jest trochę płynu, zwłaszcza po dużym obciążeniu.

WSKAZÓWKA Zdjęcie RTG często nie jest potrzebne. Fizjoterapeuta lub lekarz rodzinny rozpozna artrozę po objawach i badaniu.

MITY I FAKTY

O artrozie krąży wiele opowieści. Co jest prawdą, a co nie?

MIT	FAKT
Przy artrozie trzeba się oszczędzać.	Ruch to najlepsze leczenie. Siedzenie bez ruchu czyni staw sztywniejszym i słabszym.
Artroza zawsze się pogarsza.	U wielu osób dolegliwości latami są takie same albo się zmniejszają.
Ból oznacza, że uszkadzasz staw.	Trochę bólu podczas ćwiczeń jest dozwolone. Staw się od tego nie zepsuje.
Na zdjęciu wygląda źle, więc musi być poważnie.	Zdjęcie mówi niewiele o tym, jak bardzo Ci dokucza.
W końcu każdy potrzebuje nowego kolana lub biodra.	Większość osób z artrozą nigdy nie przechodzi operacji.

ZAPAMIĘTAJ To, co robisz, znaczy więcej niż to, co widać na zdjęciu.

CO POMAGA NAJBARDZIEJ?

Według wytycznych najbardziej pomagają trzy rzeczy. Razem nazywa się je leczeniem podstawowym.



1

1. WIEDZA

Zrozumienie, czym jest artroza, usuwa wiele obaw.

2

2. ĆWICZENIA

Siła, gibkość i kondycja. Działa to mniej więcej tak dobrze jak leki przeciwbólowe.

3

3. WAGA

Masz nadwagę? Schudnięcie o 5 do 10 procent znacznie zmniejsza ból.

4

LEKI PRZECIWBÓLOWE

Czasem przydatne, aby móc się dalej ruszać. Skonsultuj się z lekarzem rodzinnym.

TERAPIA RUCHOWA TRWA OKOŁO 12 TYGODNI

Potem ćwiczysz dalej sam, na przykład w siłowni Fysio Topfit (Ter Aar i Boskoop).

OPERACJA DOPIERO PÓŹNIEJ

Tylko gdy leczenie podstawowe nie pomaga wystarczająco.

ZAPAMIĘTAJ Ćwiczenia działają tylko wtedy, gdy je kontynuujesz. Wybierz coś, co do Ciebie pasuje.

SYGNALIZATOR BÓLU

Ile bólu mogą powodować ćwiczenia? Oceń ból od 0 (brak) do 10 (najgorszy możliwy).

ZIELONY: 0 DO 3: ĆWICZ DALEJ

To bezpieczne. Możesz dalej ćwiczyć, a nawet zrobić trochę więcej.

POMARAŃCZOWY: 4 DO 5: UWAGA

Dozwolone, jeśli ból minie w ciągu doby. Inaczej następnym razem trochę mniej.

CZERWONY: 6 LUB WIĘCEJ: ZA DUŻO

Przerwij to ćwiczenie. Następnym razem zrób mniej lub wybierz inne ćwiczenie.

PO 24 GODZINACH

Następnego ranka ból jest taki jak zwykle? To było w porządku.

ZAOSTRZENIE

Opuchnięte, ciepłe i bolesne? Przez kilka dni zwolnij, ale ruszaj się dalej.

ZAPAMIĘTAJ Ból przy ćwiczeniach to nie uszkodzenie. Sygnalizator bólu pomaga znaleźć właściwą miarę.

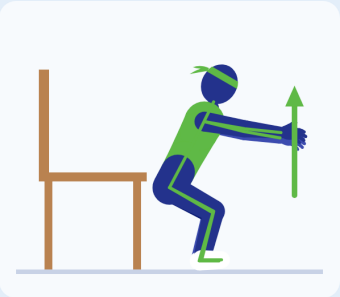
ARTROZA

Zobacz filmy

ĆWICZENIA NA KOLANO

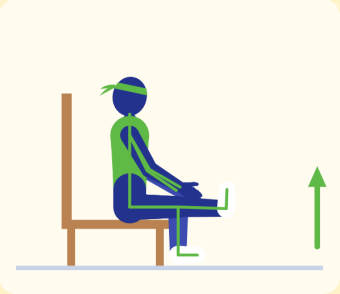
Wykonuj te ćwiczenia 3 razy w tygodniu, 2–3 serie po 10 powtórzeń.

ĆWICZENIA Z TOPPIE



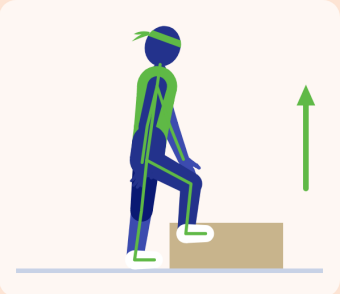
1. WSTAWANIE Z KRZESŁA

Wstań i usiądź, bez rąk, jeśli się da. Najpierw wybierz wysokie krzesło.



2. PROSTOWANIE NOGI W SIADZIE

Wyprostuj całkowicie kolano, przytrzymaj 5 sekund i powoli opuść.



3. WCHODZENIE NA STOPIEŃ

Wejdź na stopień schodów i zejdź. Trzymaj się poręczy.

ROWER

Stacjonarny lub na zewnątrz: idealny dla kolana.

TRUDNIEJ?

Wolniej, częściej lub z obciążnikiem na kostce.

ZAPAMIĘTAJ Silne mięśnie uda odciążają kolano.

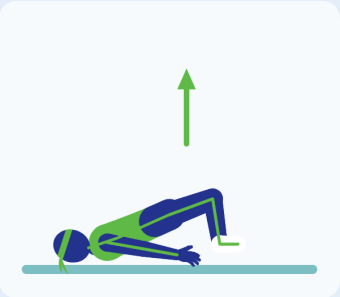
ARTROZA

Zobacz filmy

ĆWICZENIA NA BIODRO

Wykonuj te ćwiczenia 3 razy w tygodniu, 2–3 serie po 10 powtórzeń.

ĆWICZENIA Z TOPPIE



1. MOSTEK

Na plecach, kolana zgięte. Unieś biodra i powoli opuść.



2. STANIE NA JEDNEJ NODZE

Trzymaj się blatu kuchennego. Stój 20 do 30 sekund na jednej nodze.



3. PRZYSIAD

Ugnij lekko kolana, jakbyś miał usiąść. Wypchnij pośladki do tyłu.

SPACER

Codziennie kawałek spaceru i powoli zwiększaj.

PŁYWANIE

Woda dźwiga Twój ciężar. Dobre przy silnym bólu.

ZAPAMIĘTAJ Silne mięśnie pośladków i nóg wspierają biodro.

RUCH W CODZIENNYM ŻYCIU

Każdy krok się liczy. Zakupy i praca w ogrodzie to też trening.



WSKAZÓWKA TOPPIE

Lepiej często trochę niż raz bardzo dużo.

ROZKŁADAJ

Zmieniaj siedzenie, stanie i chodzenie. Nie siedź bez ruchu dłużej niż pół godziny.

SPACER

Zacznij od 10 minut. Co tydzień dodawaj kilka minut.

ROWER

Rower elektryczny może pomóc dłużej jeździć na rowerze.

SCHODY

W górę najpierw zdrowa noga, w dół najpierw bolesna noga.

BUTY

Noś buty z dobrą amortyzacją.

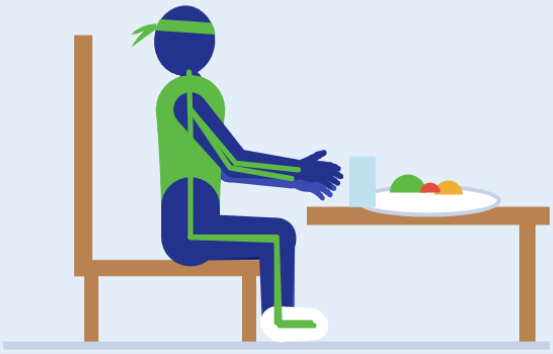
LASKA?

Trzymaj ją w ręce po przeciwnej stronie niż bolesna noga.

WSKAZÓWKA Norma ruchu: co najmniej 2,5 godziny umiarkowanego ruchu tygodniowo i 2 razy w tygodniu wzmacnianie mięśni.

WAGA I ODŻYWIANIE

Każdy kilogram mniej to przy każdym kroku 3 do 4 kg mniejszy nacisk na kolano.



1. **MAŁE KROKI**
   Schudnięcie o 5 do 10 procent wystarczy, by mniej bolało.
2. **RAZEM**
   Łącz ruch i zdrowe jedzenie. Tak działa najlepiej.
3. **POMOC**
   Nasz coach stylu życia prowadzi Cię w programie GLI (łączona interwencja stylu życia).
4. **CIERPLIWOŚĆ**
   Chudnięcie idzie powoli. Trochę co tydzień jest w porządku.

GLI JEST REFUNDOWANE

Z ubezpieczenia podstawowego, bez udziału własnego. Potrzebujesz skierowania od lekarza rodzinnego.

PRZECZYTAJ TEŻ

Książkę „Zdrowe życie z Toppie”.

ZAPAMIĘTAJ Chudnięcie i ćwiczenia wzmacniają się nawzajem.

KIEDY SZUKAĆ POMOCY?

Z większością dolegliwości poradzisz sobie sam. Czasem warto poprosić o pomoc.

ZIELONY: JEST DOBRZE

Możesz się ruszać, a dolegliwości są stabilne. Ćwicz dalej.

POMARAŃCZOWY: UMÓW WIZYTĘ

Ból narasta od tygodni, ruszasz się coraz mniej albo źle śpisz z bólu.

CZERWONY: ZADZWOŃ DO LEKARZA RODZINNEGO

Staw nagle jest czerwony, ciepły i opuchnięty z gorączką albo po upadku nie możesz stać.

BEZ SKIEROWANIA

Możesz od razu umówić wizytę w Fysio Topfit.

REFUNDACJA

Sprawdź na fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer.

ZAPAMIĘTAJ Nie musisz czekać, aż będzie źle.

NOWE KOLANO LUB BIODRO?

Czasem leczenie podstawowe nie pomaga wystarczająco. Wtedy operacja może mieć sens.



WSKAZÓWKA TOPPIE

Także przy operacji: im lepsza forma przed nią, tym szybszy powrót do zdrowia.

KIEDY?

Gdy ból mocno ogranicza Twoje życie, mimo dobrych ćwiczeń.

KTO DECYDUJE?

Ty, razem z ortopedą. Daj sobie czas na wybór.

PRZYGOTOWANIE

Ćwicz już przed operacją. To tzw. prehabilitacja.

PO OPERACJI

Licz na 3 do 6 miesięcy powrotu do zdrowia, czasem rok.

FIZJOTERAPIA

Po operacji ćwiczysz dalej razem z nami.

CZYTAJ DALEJ

W książce „Dobrze przygotowany na nowe kolano lub biodro".

WSKAZÓWKA Operacja to nie koniec ćwiczeń, lecz nowy początek.

MÓJ PLAN ĆWICZEŃ

Uzupełnij razem z fizjoterapeutą, co będziesz robić. Powieś to w widocznym miejscu.

Tydzień	Co robię?	Jak poszło?
Tydzień 1-2		
Tydzień 3-4		
Tydzień 5-8		
Tydzień 9-12		
Potem		

MÓJ CEL (CO CHCĘ ZNOWU MÓC ROBIĆ ZA 12 TYGODNI?)

.....

.....

WSKAZÓWKA Konkretny cel, np. „sam robię zakupy”, pomaga wytrwać.

Fysio Topfit

Fizjoterapia w Ter Aar, Boskoop i Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Strona internetowa fysiotopfit.nl
Filmy z ćwiczeniami
topfitmettoppie.nl

Ta książka jest uzupełnieniem leczenia. Nie zastępuje indywidualnej porady. Jeśli masz wątpliwości lub dolegliwości się nasilają, skontaktuj się z Fysio Topfit lub swoim lekarzem rodzinnym.

© Fysio Topfit · Życie z artrozą