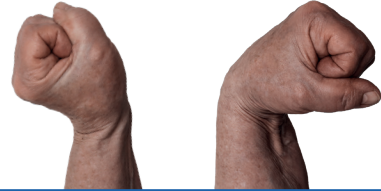


# REVMATOIDNÍ ARTRITIDA

Jedná se o chronické zánětlivé onemocnění kloubů a šlach, které nemocného postupně omezuje v pohybu. Postižené klouby jsou většinou velmi bolestivé s omezenou pohyblivostí a onemocnění postupně zasahuje další klouby. Revmatoidní artritida je charakterizována zpočátku mírnými projevy v podobě krátkodobé ranní ztuhlosti. Počátek nemoci nastupuje obvykle pomalu a může se projevit zvýšenou teplotou, únavou a postižením jen jednoho kloubu. U dlouhodobého onemocnění může následně dojít k mimokloubnímu postižení.



DOTEK PRSTŮ



KROUŽENÍ PĚSTÍ



OTVÍRÁNÍ PĚSTI



KROUŽENÍ DLANÍ



CVRNKÁNÍ



DRÁPKY



MASÁŽ KLOUBŮ



PROTAŽENÍ ZÁPĚSTÍ

## ZÁSADY A DOPORUČENÍ

- Pohybová aktivita se musí stát součástí každodenního režimu pacienta, musí se vykonávat dlouhodobě a nesmí zvyšovat bolest a únavu.
- Cvičit do krajních poloh několikrát denně.
- Možno využít pomůcky - míčky, modelína...
- Na cvičení se soustředit a vnímat svůj dech.
- Určitý stupeň bolesti při cvičení lze tolerovat, po cvičení ústup bolesti a částečná úleva.
- Do týdenního režimu zařadit i vhodné sportovní aktivity na čerstvém vzduchu, např. procházky, jízda na kole...
- Důležitý je i odpočinek.
- Cílem je udržet pohyblivost a svalovou sílu, předejít deformitám.
- Nezapomenout na správnou životosprávu a psychické zdraví.
- Je vhodné věnovat se drobným manuálním činnostem udržujícím drobnou motoriku v dobré kondici (domácí tvořivé práce).