Jak se vyrovnat s artritidou?

Návod na plnohodnotný život s artritidou.

Artritida je autoimunitní onemocnění. Reaguje proti tkáním vlastního těla a poškozuje jej. Následkem je **omezení pohybu** a **zabránění vykonávat každodenní aktivity**. Z kloubů jsou nejčastěji postiženy ruce a nohy.

Jak zvládnout bolestivost kloubů na končetinách?

V případě problémů s artritidou **doporučuji přiměřenou fyzickou aktivitu** (*speciální protahovací cviky*), které Vám pomohou **zlepšit ohebnost postižených kloubů** a **posílit svale** za účelem šetření postižených kloubů.

Ideální čas na cvičení je večer kdy už není vaše tělo ztuhlé. **Vyvarujte se strnulým pohybům** u televize či počítače. Měňte častěji polohu. Běžte se o reklamě protáhnout, zacvičte prsty...

Ve volném čase provozujte sport, který posiluje svaly (*ideálně v místech postižených kloubů*), ale extrémně nenamáhají postižené klouby. **Doporučuji cyklistiku, jógu, procházky, plavání...** Vyvarujte se fyzicky náročným sportům, jako je tenis, fotbal, hokej...

Při občasných bolestech stačí použít **studený nebo horký zábal**. V případě dlouhodobějších bolestí můžete **použít nesteroidní protizánětlivé léky** jako například **ibuprofen**. Pokud bolest ani po pár dnech neustupuje, navštivte odborného lékaře.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 29.11.2012.
URL článku: *http://okloubech.cz/uvod/jak-se-vyrovnat-s-artritidou*.