

Poniższy dokument został szybko opracowany podczas kryzysu koronawirusowego w 2020 r., aby pomóc pacjentom w samokontroli. Chociaż dołożono wszelkich starań, aby były one jak najwłaściwsze i oparte na dowodach, mogą wystąpić pewne błędy i pominięcia, które będą wymagały weryfikacji po ustąpieniu obecnego stanu zagrożenia. Użytkownik tej ulotki akceptuje więc to ryzyko w świetle obecnych wyjątkowych okoliczności i ograniczonego dostępu do normalnych konsultacji fizjoterapeutycznych i rehabilitacji.

# **Choroba zwyrodnieniowa stawów kolanowych**

## **Program rehabilitacji domowej**

### **Informacje dla użytkownika usługi**

NHS Fife oferuje łatwo dostępną komunikację w wielu formatach, w tym dla osób, które mówią językami społeczności lokalnej, osób mających trudności w czytaniu, osób posługujących się brytyjskim językiem migowym oraz tych, które czytają Braille'em lub używają formatu audio.

NHS Fife oferuje rozmowy tekstowe pod numerem 07805800005 dla osób, które mają problemy ze słuchem lub mową.

Aby dowiedzieć się więcej na temat łatwo dostępnych formatów, skontaktuj się z:

Wydanie nr CV14.1.1.1	Data wydania: marzec 2020 r.	Data aktualizacji: Marzec 2021 r. Jeśli minęła data aktualizacji, treść ma zastosowanie do następnej opublikowanej wersji.
--------------------------	---------------------------------	---



## **Program domowej rehabilitacji w chorobie zwyrodnieniowej stawu kolanowego**

Główne zasady podczas stopniowej rehabilitacji choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego:

- Kontrola bólu i obrzęku.
- Poprawa zakresu ruchu stawów.
- Zwiększenie siły mięśni i stabilności stawów.
- Poprawa równowagi i koordynacji.
- Poprawa ogólnej sprawności sercowo-naczyniowej.
- Poprawa zdolności do wykonywania czynności życia codziennego.

### **Wprowadzenie**

Celem niniejszej ulotki jest dostarczenie pacjentom informacji na temat choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego i sposobów jej najlepszego leczenia. Istnieją mocne dowody potwierdzające korzyści z uczestnictwa w regularnych ćwiczeniach i edukacji w leczeniu choroby zwyrodnieniowej stawów. Zamieszczone tu informacje i ćwiczenia oparte są na najnowszych badaniach. Pamiętaj, że możesz zrobić wiele, aby poprawić swój stan.

### **Co to jest choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego?**

Choroba zwyrodnieniowa stawów to stan, który powoduje, że stawy stają się bolesne i sztywne. Choroba zwyrodnieniowa stawów jest najczęstszą formą zapalenia stawów i dotyka co najmniej 8,75 miliona osób w Wielkiej Brytanii. Staw kolanowy jest stawem często dotkniętym chorobą. Informacje podane tutaj mają na celu pomóc pacjentom w jak najlepszym radzeniu sobie z chorobą. Nie ma na to lekarstwa, ale badania wykazały, że pozostawanie aktywnym i wykonywanie codziennych ćwiczeń może mieć pozytywny wpływ.

### **Jakie są objawy choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych?**

Różnią się one w zależności od osoby. Możliwe jest doświadczanie:

- bólu
- sztywności
- opuchlizny
- obniżonej sprawności
- osłabienia mięśni

### **Jakie są przyczyny?**

Choroba zwyrodnieniowa stawów jest czasami określana jako choroba polegająca na "zużyciu i rozdarciu", ale jest to określenie mylące. Bardziej odpowiednim określeniem jest "zużycie i naprawa", tzn. chrząstka staje się cieńsza i następuje wzrost nowych kości, aby ustabilizować staw.



Wiek jest często główną przyczyną choroby zwyrodnieniowej stawów. Często dotyka osoby po 50 roku życia. Choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego dotyczy w większym stopniu kobiet niż mężczyzn, jednak może wystąpić u obu płci. Wcześniejsze urazy, takie jak złamania czy zabiegi chirurgiczne, mogą prowadzić do zmian zwyrodnieniowych. Inne czynniki, które mogą predysponować do wystąpienia choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego to: wykonywany zawód, genetyka i nadmierna masa ciała, która może przyczynić się do wystąpienia bólu stawów.

## **Jak mogę pomóc w radzeniu sobie z chorobą?**

Porady dotyczące poprawy objawów:

- Spróbuj pozostać aktywnym i pozostać w pracy, nawet jeżeli trzeba będzie zmodyfikować swoje obowiązki.
- Wzmocnienie mięśni podtrzymujących kolana, biodra i plecy.
- Spacer, jazda na rowerze czy pływanie również mogą pomóc w zmniejszeniu bólu, poprawie zdolności poruszania się i ogólnego stanu zdrowia.
- Wykazano, że utrata wagi w celu zmniejszenia obciążenia stawu znacznie zmniejsza ból.
- Przykładanie gorących okładów lub okładów z lodu może pomóc na ból i obrzęk przez 5 do 10 minut dwa do trzech razy dziennie. Należy pamiętać o umieszczeniu wilgotnego ręcznika pomiędzy lodem a skórą, aby uniknąć poparzenia lodem. Więcej informacji można znaleźć na stronie NHS Inform
- Stosowanie środków przeciwbólowych w celu uzyskania krótkotrwałej ulgi. Proszę omówić je z lekarzem rodzinnym (GP) lub farmaceutą.

## **Jak może pomóc fizjoterapia?**

Bardzo ważne jest, aby brać aktywny udział w postępowaniu ze swoją chorobą i współpracy z fizjoterapeutą w celu poprawy stanu zdrowia.

## Poziom 1: Ćwiczenia/leczenie we wczesnym stadium:

Celem wczesnego leczenia jest stopniowe wprowadzanie ćwiczeń, aby poprawić zakres ruchu i wzmocnić mięśnie, które pomagają podtrzymać kolano. Jest rzeczą normalną, że podczas i po ćwiczeniach odczuwa się pewien dyskomfort. Ważne jest, aby odczuwany dyskomfort był do zaakceptowania. Ważne jest też, aby nie przesadzić z ćwiczeniami. Zaczynaj od łatwych zadań i stopniowo zwiększaj ich zakres.




### Leki przeciwbólowe


Jak w przypadku każdego leku, proszę zwrócić się o poradę do lekarza pierwszego kontaktu, farmaceuty lub odpowiednio wykwalifikowanego pracownika służby zdrowia.

**Poziom 1 Ćwiczenia:** Rozpocznij od wykonania 1 zestawu 5-10 powtórzeń każdego ćwiczenia. W miarę jak stają się one łatwiejsze, zwiększaj liczbę zestawów lub powtórzeń, tak jak czujesz się na siłach. Dokonuj postępów przez okres 2-3 tygodni, a jeśli uznasz te ćwiczenia za zbyt łatwe, przejdź na Poziom 2.

### Ćwiczenia na poziomie 1:

Ćwiczenie	Schematy zamieszczone dzięki uprzejmości ©PhysioTools	Jak wykonywać zestawy ćwiczeń i powtórzenia
1.  Suwanie kolana		Usiądź z ręcznikiem pod jedną stopą.  Zginaj i prostuj kolana, przesuując stopę po podłodze.  Można też wykonywać to w pozycji siedzącej, przesuując stopę po podłodze.
2,  Wyprost kolana		Oprzyj piętę na zrolowanym ręczniku lub poduszce.  Pozwól, aby ciężar nogi delikatnie wyprostował kolano. Utrzymuj tę pozycję przez 30 sekund do 1 minuty (nawet do 5-10 minut), powtarzaj 3-5 razy.

<p>3.</p> <p>Ćwiczenia izometryczne mięśnia czworogłowego uda</p>		<p>Położ się na plecach. Zegnij jedną nogę i połóż stopę na łóżku, a pod drugie kolano podłóż poduszkę.</p> <p>Ćwicz prostą nogą, podciągając stopy i palce do góry, napinając mięśnie uda i wyprostowując kolana (trzymaj kolano na poduszce).</p> <p>Wytrzymaj w takiej pozycji około 10 sekund i powoli się rozluźnij. Aby utrudnić ćwiczenie, załóż wokół kostki mały obciążnik na nogę, jeżeli jest dostępny.</p>
<p>4.</p> <p>Uniesienie prostej nogi</p>		<p>Aktywne unoszenie prostych nogi</p> <p>Położ się na plecach z jednym kolaniem zgiętym. Kręgosłup w pozycji neutralnej.</p> <p>Napnij przednie mięśnie ud i unieś wyprostowaną nogę. Opuść nogę do pozycji wyjściowej w sposób kontrolowany.</p>
<p>5.</p> <p>Ćwiczenia na boku w pozycji małży</p>		<p>Położ się na boku z ugiętymi kolanami. Napnij mięśnie dna miednicy i delikatnie wciągnij dolną część brzucha.</p> <p>Unieś górne kolano tak daleko, jak możesz, nie pozwalając miednicy obrócić się do przodu lub do tyłu. Podczas ćwiczenia trzymaj stopy razem.</p>

<p>6.</p> <p>Mini przysiad z podparciem</p>		<p>Stań i podeprzyj się, jeśli to konieczne.</p> <p>Przykucnij i jednocześnie przesunij miednicę lekko do tyłu. Wyprostuj biodra i wróć do pozycji wyjściowej.</p>
---	---	--

## Poziom 2: Ćwiczenia/leczenie w środkowym stadium:

### Kryteria przejścia na Poziom 2:





- Minimalny lub brak bólu
- Minimalna lub żadna opuchlizna
- Dobry zakres ruchu w stawie kolanowym.

### Cele

- Zmniejszenie bólu i obrzęku
- Zwiększanie siły mięśniowej
- Zwiększanie zakresu ruchu i elastyczności

**Ćwiczenia** poziomu 2 - Rozpocznij te ćwiczenia, wykonując od 1 do 3 zestawów po 10 powtórzeń. Postęp jak na Poziomie 1, stopniowo zwiększaj liczbę zestawów i powtórzeń, gdy poczujesz, że robisz postępy. Jeśli uznasz, że te ćwiczenia są zbyt wymagające, wróć do ćwiczeń na poziomie 1. Jeśli uznasz, że te ćwiczenia są zbyt łatwe, przejdź na Poziom 3.

## Ćwiczenia na poziomie 2:

Ćwiczenie	Schematy zamieszczone w uprzejmości ©PhysioTools dzięki	Jak wykonywać zestawy ćwiczeń i powtórzenia
1  Wyprost kolan w pozycji siedzącej		<p>Usiądź prosto na stabilnym krześle, tak aby stopy były oparte na podłodze.</p> <p>Zegnij kostkę i wyprostuj kolano, używając mięśni przedniej części uda.</p> <p>W kontrolowany sposób wróć do pozycji wyjściowej.</p>
2  Przywodzenie bioder w pozycji stojącej		<p>Stań prosto i przyjmij wsparcie, jeśli jest ono potrzebne.</p> <p>Unieś nogę w bok i cofnij ją, utrzymując tułów prosto przez cały czas trwania ćwiczenia.</p>
3  Mostek		<p>Położ się na plecach z ugiętymi nogami.</p> <p>Ściśnij mięśnie pośladków i odsuń miednicę od podłogi.</p> <p>W kontrolowany sposób wróć do pozycji wyjściowej.</p>
4  Przysiady przy ścianie		<p>Stań, opierając się plecami o ścianę, ze stopami w odległości około 20 cm od ściany.</p> <p>Powoli zsuwaj się po ścianie, aż biodra i kolana znajdą się pod kątem prostym. Wróć do pozycji wyjściowej.</p> <p>Uwaga: Wykonuj to ćwiczenie tylko wtedy, gdy kolano jest wolne od</p>



		bólu i nie ma obrzęku. Jeśli ból pojawi się lub będzie on narastać, przerwij ćwiczenie.
--	--	--

**Rozciągnięcia: Przytrzymaj każde rozciągnięcie przez 20-30 sekund. Powtórz 2 do 3 razy.**

5  Rozciąganie ścięgien w pozycji stojącej		Stań z nogą, która ma być rozciągnięta, na podnóżku.  Zginając kostkę, popchnij piętę w kierunku podnóżka, utrzymując kolano prosto.  Następnie wygnij górną część ciała do przodu, trzymając plecy prosto. Powinno być odczuwane rozciąganie za kolaniem i udem.
6  Leżenie na boku Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda		Połóż się na boku z ugiętymi kolanami. Połóż ręcznik wokół górnej kostki.  Przytrzymaj ręcznik i przyciągnij kostkę do pośladka.  Napnij mięśnie pośladków i wyprostuj biodra. Nie wyginaj pleców w łuk.
7  Rozciąganie łydek		Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder i zrób krok do przodu.  Przenieś większość ciężaru ciała na stopę prowadzącą. Stopniowo przenieś ciężar ciała na tylną stopę, przyciągając piętę do podłogi.



		Utrzymuj górną część ciała w jednej linii z tylną nogą.
--	--	---



### Poziom 3: Ćwiczenia/leczenie w końcowym stadium:

Kontynuuj rozciąganie na poziomie 2 i rozpocznij ćwiczenia na poziomie 3. Tak jak na Poziomie 1 i Poziomie 2, dostosuj odpowiednio ilość powtórzeń. Zaczynaj od 1 do 3 zestawów i stopniowo zwiększaj liczbę zestawów i/lub powtórzeń, gdy pozwoli na to dyskomfort i zmęczenie. Jeśli uznasz, że te ćwiczenia są zbyt wymagające, wróć do ćwiczeń na poziomie 2.

### Kryteria przejścia na Poziom 3:




- Ćwiczenia na poziomie 2 stają się łatwe
- Niewielki ból lub brak bólu
- Minimalna lub żadna opuchlizna
- Bardzo dobry zakres ruchu lub pełny

### Cele

- Kontynuuj doskonalenie siły
- Zwiększenie lub utrzymanie zakresu ruchu stawów
- Poprawa równowagi i kontroli
- Zwiększenie tolerancji wysiłku fizycznego

### Ćwiczenia na poziomie 3:

Ćwiczenie	Schematy zamieszczone dzięki uprzejmości ©PhysioTools	Jak wykonywać zestawy ćwiczeń i powtórzenia
1.  Rozciąganie	Wykonaj ćwiczenia rozciągające opisane na Poziomie 2.	3 x 30 sekund.

<p>2.</p> <p>Step ups (kroki w górę)</p>		<p>Stań prosto za stopniem.</p> <p>Postaw całą stopę na stopniu i zrób krok do góry.</p> <p>Uwaga: Podczas wstawania utrzymuj biodra, kolana i palce stóp w jednej linii.</p>
<p>3.</p> <p>Step downs (kroki w dół)</p>		<p>Stań na jednej nodze na stopniu skierowanym w dół.</p> <p>Powoli opuszczaj się, zginając kolano do 30 stopni.</p> <p>Wróć do pozycji wyjściowej.</p> <p><b>UWAGA: jeśli uważasz, że jest to zbyt trudne, wykonuj tylko kroki w górę.</b></p>
<p>4.</p> <p>Przysiady przy pomocy krzesła</p>		<p>Stań wysoko ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder i ciężarem ciała rozłożonym równomiernie na obie stopy.</p> <p>Upewnij się, że krzesło za Tobą znajduje się w odpowiedniej odległości od Ciebie.</p> <p>Zegnij kolana i biodra i przykucnij na krzesło. Kolana i palce stóp powinny być skierowane w tym samym kierunku.</p> <p>Usiądź lekko i odepchnij się do pozycji wyjściowej, używając przednich ud i mięśni pośladków.</p>

<p>5.</p> <p>Stanie na jednej nodze</p>		<p>Utrzymuj równowagę na jednej nodze.</p> <p>Pamiętaj, żeby stać wysoko, z ciężarem ciała równomiernie rozłożonym na stopie i palcami skierowanymi do przodu.</p> <p>Wykonaj 2 do 3 powtórzeń przez 20 do 30 sekund, w miarę możliwości.</p> <p>Aby zwiększyć stopień trudności, stań na poduszce.</p>
---	---	---

## Prognoza

Diagnoza choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego nie musi oznaczać ciągłego pogarszania się stanu stawu ani postępującego bólu. Należy również pamiętać, że zmiany na zdjęciu rentgenowskim nie są skorelowane z bólem, którego może doświadczać dana osoba. Inne czynniki mogą odgrywać rolę, np. nadmierna masa ciała jest istotnym czynnikiem i/lub wcześniejsze urazy/operacje okolicy. Często poprawa następuje po około 3-6 miesiącach ćwiczeń, ale zależy to od przyczyny.

Normalne jest, że w tym czasie mogą wystąpić zaostrzenia stanu. Jeśli tak się stanie, najlepiej będzie zmniejszyć liczbę powtórzeń lub odpocząć przez kilka dni przed ponownym rozpoczęciem ćwiczeń.

## Dalsze porady

NHS Inform – Jak stosować LÓD - porada

<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints/guidelines/price-guidelines>

NHS Inform - <https://www.nhsinform.scot>



Escape Pain (Ucieczka od bólu) - <https://escape-pain.org/>

Zapalenie stawów UK- <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/>

Towarzystwo Fizjoterapii - [www.csp.org.uk/conditions/managing-your-bone-joint-or-muscle-pain](http://www.csp.org.uk/conditions/managing-your-bone-joint-or-muscle-pain)