

# מה זו דלקת מפרקים?

**דלקת מפרקים יכולה להיות מוגדרת כדלקת מפרקים חריפה או כרונית.**

התסמינים יכולים לכלול כאב, נפיחות, נוקשות ואדמומיות, אשר יכולים לתרום להפחתה ברמת התפקוד ואיכותו. ישנם סוגים רבים של דלקות מפרקים.

**דלקת פרקים יכולה להשפיע על אנשים בכל הגילאים ובכל רמות הכושר הגופני**

כולל ילדים, נוער וספורטאים. ישנם סוגים מסוימים של דלקות השכיחים יותר בקרב מבוגרים.

לא משנה איזה סוג של דלקת מפרקים יש לך, שמירה על פעילות גופנית ואורח חיים בריא יעזרו לך להישאר נייד ובעל יכולת להשתתף בפעילויות משמעותיות עבורך.

דלקת מפרקים יכולה להקשות על החיים בכך שגורמת לירידה בניידות ולהפיכת פעילויות יומיומיות לקשות יותר לביצוע. הגבלות אלה יכולות להשפיע על יכולתם של אנשים לעבוד ולהשתתף בפעילויות חברה ופנאי.

דלקת מפרקים גם קשורה בדרך כלל לדיכאון או חרדה.

התסמינים יכולים להשתנות משבוע לשבוע, ואפילו מיום ליום. עם זאת, בעזרת טיפול גישה נכונים אתה ניתן לנהל את הסימפטומים ולשפר את איכות החיים.



## סוגי דלקות מפרקים

ישנם סוגים רבים ושונים של דלקת מפרקים. חלק מהנפוצים ביותר כוללים את:



osteoarthritis



gout



rheumatoid arthritis



juvenile idiopathic arthritis (JIA)



spondyloarthritis (including axial spondyloarthritis and psoriatic arthritis)

## סימפטומים

דלקת מפרקים משפיעה על אנשים בדרכים שונות ולכל סוג של דלקת מפרקים יהיו תסמינים ספציפיים. עם זאת, כמה מהתסמינים הנפוצים הם:

- כאב מפרקים
- נוקשות בעיקר בבוקר
- נפיחות
- חום ואדמומיות בעור סביב המפרק הדלקתי.
- תשישות ואיבוד מסת שריר



**לסוגים מסוימים של דלקת מפרקים יכולים להיות סימפטומים שאינם**

**קשורים למפרקים:**

- כאב מפושט
- תשישות קיצונית
- גירוד בעור או בקרקפת (פסוריאזיס)
- פריחה
- שינויים בציפורנים של האצבעות או הבהונות
- חום סיסטמי
- ירידה במשקל הגוף
- סימפטומים המשפיעים על איברים שונים כולל עיניים, לב, ריאות ומערכת העצבים.



חשוב להישאר פעיל ולהיות בתנועה כאשר יש לך דלקת מפרקים. פיזיותרפיסטים הם חלק מצוות רב מקצועי שיכול לעזור לך לנהל את דלקת המפרקים. הם יוכלו להעריך את מצבך ויכולותיך ולהדריך אותך כיצד לשמור על פעילות ולעזור בניהול הסימפטומים שלך. פיזיותרפיסט יוכל לעבוד איתך ועם אנשי מקצוע נוספים המטפלים בך על מנת לפתח

תוכנית מותאמת שתעזור לך לחזור לפעילויות החשובות לך.

**אסטרטגיות לתוכנית יכולות לכלול:**

- בניית תוכנית אימון המותאמת לצרכים שלך
- עבודה על חיזוק, סיבולת, שיפור ניידות ורמת הפעילות שלך
- עזרה במציאת איזון בין מנוחה לפעילות
- עזרה בזיהוי ובחירה של אורח חיים מועיל
- תמיכה בפיתוח מיומנויות לניהול כאב, נפיחות ונוקשות
- לעזור לך לבצע התאמות לפעילויות הנדרשות בעבודה ובבית
- ביצוע הערכה הוליסטית ולעזור לך לפנות לטיפול אנשי מקצוע נוספים, כגון: מומחים רפואיים, פסיכולוגים, מרפאים בעיסוק ואחרים.



**World  
PT Day  
2023**