

Društvo revmatikov Slovenije

Društvo revmatikov Slovenije
nacionalna reprezentativna
invalidska organizacija
Parmova ulica 53
1000 Ljubljana

T: 05 90 75 366
E: drustvo@revmatiki.si
W: www.revmatiki.si

Društvo revmatikov Slovenije je bilo ustanovljeno leta 1983 in uspešno deluje že več kot 30 let. Je enovito nacionalno društvo s statusom reprezentativne invalidske organizacije, ki deluje na državni ravni s 13 podružnicami po vsej Sloveniji. Trenutno je v društvu okoli 1.500 članov.

Društvo je prostovoljno, nepridobitno in neodvisno združenje revmatikov ter vseh podpornih članov. Da bi izboljšali kakovost življenja obolelih in invalidov v društvu, iščejo rešitve za njihove socialne in zdravstvene težave.



Društvo revmatikov Slovenije
Nacionalna invalidska organizacija

V ta namen izvajajo osem socialnovarstvenih programov, ki preprečujejo in blažijo posledice bolezni ter pripomorejo k boljši vključenosti revmatikov v družbo:

1. program rehabilitacije in ohranjanja psihofizičnega zdravja revmatikov
2. program izobraževanja in usposabljanja odraslih revmatikov in njihovih družin
3. program izobraževanja in usposabljanja otrok ter mladostnikov z juvenilnim idiopatskim artritisom (JIA) in njihovih družin
4. program svetovanja za neodvisno življenje revmatikov invalidov
5. program osebne asistence, nege in druge pomoči
6. informativna dejavnost
7. športno-rekreativna dejavnost
8. kulturna dejavnost

Tisk zloženke je omogočilo podjetje AbbVie Biofarmaceutška družba d.o.o.



**Lahko je
vnetnega izvora**

Vprašaj svojega
zdravnika ali
preberi več >>

VNETNA BOLEČINA V KRIŽU IN HRBTENICI

Morda je razlog čezmerna športna aktivnost, morda sedeči življenjski slog ... Vendar če so vsaj štirje tvoji odgovori na spodnja vprašanja pozitivni, je velika verjetnost, da je tvoja bolečina v križu vnetnega izvora.

Imate težave zaradi vnetne bolečine v križu?

Odgovorite na spodnja vprašanja.

1.		Se je bolečina pojavila pred 40. letom starosti?	DA	NE
2.		Se pojavi postopno in ni pogojena z nenadnim gibom ali drugim mehanskim vzrokom (denimo ne nastane zaradi poškodbe)?	DA	NE
3.		Ali se bolečina ob telesni vadbi zmanjša?	DA	NE
4.		Ali počitek bolečine ne zmanjša, temveč jo celo poveča?	DA	NE
5.		Ali se bolečina pojavi ponoči in se zmanjša, ko vstanete in se razgibate?	DA	NE

Kadar so izpolnjena vsaj štiri od naštetih meril, gre za vnetno bolečino.

Gre za topo bolečino prikritega nastanka, ki jo najprej občutite v predelu križa ali medenice. Vnetje lahko napreduje tudi vzdolž celotne hrbtenice in se včasih razširi še na sklepe prsnega koša. Vnetno bolečino v hrbtenici spremljata tudi omejena gibljivost in okorelost prizadetega dela hrbtenice oziroma prsnega koša. Najprej se pojavlja občasno, čez čas pa postane trajna. Pojavlja se ponoči ali v mirovanju, gibanje pa jo zmanjša.

Vnetna bolečina v križu oziroma hrbtenici je kazalnik razvoja revmatske bolezni iz skupine spondiloartritisov (SpA), najpogosteje gre za ankilozirajoči spondilitis ali aksialni spondiloartritis.

28 let
je povprečna starost
ob začetku simptomov.

7,7 leta
je povprečna doba
od prvih simptomov
do postavitve diagnoze.

38.000 ljudi
v Sloveniji je prizadel
spondiloartritis (SpA).

REVMATSKE BOLEZNI PRIZADENEJO MLAJŠO, AKTIVNO POPULACIJO

Da revmatske bolezni oziroma revma prizadene le starejše ljudi, je velika zmeta in mit. Nasprotno, opisani simptomi se najpogosteje začnejo pojavljati v pozni adolescenci ali zgodnji odrasli dobi – povprečna starost ob začetku simptomov je samo 28 let. Spondiloartritis prizadenejo do 1,9 odstotka celotne populacije – v Sloveniji je to okoli 38 tisoč ljudi. Moški zbolijo pogosteje kot ženske. Vzrokov bolezni je več in niso povsem znani. Del razlogov je genske narave, pomembno vlogo pri nastanku in razvoju bolezni pa imajo tudi okoljski dejavniki, kot so okužbe in stres.

Pomembno: hitro ugotavljanje, ustrezno zdravljenje, aktivno sodelovanje bolnika

Če diagnoza ni pravočasna in oboleli ni pravi čas ter ustrezno zdravljen, lahko pride do trajnih sprememb hrbtenice (zakostenitev) in drugih sklepov, kar vodi tudi v invalidnost.

Glavni dejavniki za uspešno obvladovanje bolezni so zato:

- hitro prepoznavanje
- čimprejšnja napotitev k revmatologu
- ustrezno zdravljenje
- aktivno sodelovanje bolnika

Zelo pomembno je, da je bolnik seznanjen z boleznijo in cilji zdravljenja. Najsodobnejši pristop obravnave revmatskih bolezni temelji na **zdravljenju do cilja**, ki ga skupaj določita zdravnik in bolnik, končni cilj zdravljenja pa je popolna umiritev bolezni.

Čeprav je nujno slediti navodilom zdravnika, spondiloartritisov ne moremo zdraviti zgolj z zdravili – zelo pomembno je redno izvajanje gibalnih in dihalnih vaj (večkrat dnevno), primerna drža in redna športna aktivnost, ki ustreza posamezniku, ter splošna skrb za zdrav življenjski slog.

Več informacij o spondiloartritisih:
www.revmatiki.si/SpA