

GHIDUL PACIENTULUI CU COXARTROZĂ

Cum să îți Protejezi Șoldurile și să îți recapeți Mobilitatea

Soluții practice și strategii eficiente pentru gestionarea durerii
și îmbunătățirea calității vieții



M.PT Alexandru Ilie
expert în Fizioterapie

Dragă cititorule,

Scopul acestui ghid este de a-ți oferi informații clare și accesibile despre coxartroză, precum și soluții practice și strategii eficiente pentru gestionarea durerii și îmbunătățirea mobilității. Vei explora opțiuni de tratament, exerciții fizice recomandate, modificări ale stilului de viață și alte metode care te pot ajuta să îți recapeți independența și să îți îmbunătățești calitatea vieții.

Este important de menționat că, în funcție de severitatea afecțiunii, tratamentele pot varia. În stadii avansate, intervențiile chirurgicale, precum protezarea șoldului, pot fi necesare pentru a restabili funcționalitatea articulației și a reduce durerea. Cu toate acestea, în multe cazuri, abordările conservatoare, cum ar fi fizioterapia, exercițiile fizice și gestionarea greutateii, pot aduce beneficii semnificative.

Te încurajez să consulți un specialist ortoped pentru a stabili o indicație de tratament, iar apoi, un fizioterapeut pentru un plan de tratament personalizat, adaptat nevoilor tale specifice. Acest ghid îți va oferi o bază solidă de cunoștințe și te va sprijini în procesul de recuperare și menținere a sănătății șoldurilor tale.

Împreună, putem face pași importanți spre o viață activă și fără durere.

Cu prietenie, respect și admirație,

Fizioterapeut Alexandru Ilie

1. Introducere

Coxartroza, sau artroza șoldului, este una dintre cele mai frecvente afecțiuni degenerative ale articulațiilor, afectând mobilitatea și calitatea vieții. Deși este mai frecventă la persoanele de peste 40 de ani, coxartroza poate apărea și la tineri, în special în urma unor afecțiuni precum necroza avasculară a capului femural sau displazia de șold.

Distribuția pe sexe și vârstă

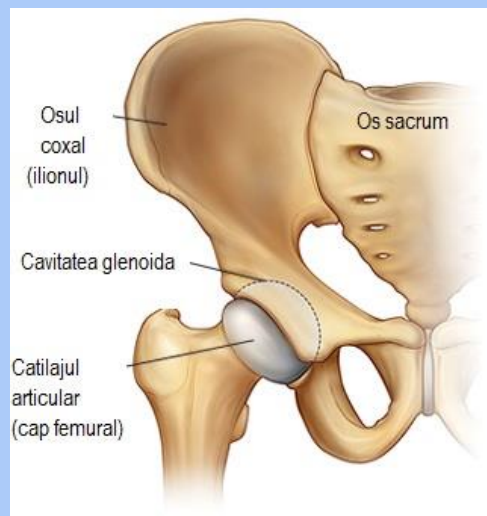
Studiile au evidențiat o prevalență mai mare a coxartrozei la femei, în special în grupele de vârstă între 41 și 60 de ani. La bărbați, afecțiunea este mai frecventă în contextul unor traumatisme anterioare.

Evoluția coxartrozei variază de la forme ușoare, cu simptome minime, la forme severe, care pot duce la invaliditate. Tratamentul conservator multidisciplinar este esențial în gestionarea acestei afecțiuni și poate să reprezinte instrumentul tău care să te salveze de tratament chirurgical și de o viață cu durere.

Parcurgând următoarele pagini vei înțelege mai bine boala, vei afla despre metodele de tratament și strategii pentru a reduce durerea și a rămâne active, fără medicamente, infiltrații sau intervenții chirurgicale.

2. Anatomia articulației șoldului

Articulația coxofemurală este una dintre cele mai solicitate articulații din corp. Structura sa include:



- Capul femural, care se articulează cu acetabulul osului coxal.
- Cartilajul articular, care asigură mișcarea lină.
- Lichidul sinovial, ce lubrifică articulația.
- Ligamente și mușchi care stabilizează șoldul.

Mobilitatea articulației

- Articulația coxofemurală permite o gamă largă de mișcări, esențiale pentru locomotie și echilibru:
- **Flexie** –(ridicarea spre înainte a coapsei) - 110-120° flexie
- **Extensie** (Ducerea spre înapoi a coapsei 10-15° extensie
- **Abducție** – **Ducerea în laterala a coapsei** - 40-50° abducție
- **Adducție** - Ducerea spre interior a coapsei 20-30° adducție
- **Rotatie internă** –rasucierea coapsei spre interior 30-40° rotatie internă
- **Rotatie externă** rasucierea coapsei spre exterior 40-50° rotatie externă

Pe măsură ce înaintezăm în vârstă sau din cauza unor factori precum lipsa mișcării, supraponderabilitatea sau incarcarea neuniforma a articulației, cartilajul din articulația șoldului se uzează, ceea ce poate duce la durere și dificultăți în mișcare. Dacă nu folosim întreaga capacitate de mișcare a șoldului – de exemplu, dacă ne limităm doar la mers, stat jos sau urcat și coborât scări – flexibilitatea articulației scade treptat.

Pentru a menține șoldurile sănătoase și mobile, este important să facem exerciții regulate, care ajută la prevenirea rigidității și la păstrarea unei mișcări naturale, confortabile și complete.

3. Cauze și Factori de Risc

Coxartroza poate fi cauzată de multiple condiții care afectează articulația șoldului. Am realizat această clasificare în funcție de **cele mai frecvente cauze** care conduc la apariția bolii:

- **Încărcare neuniformă a articulației (eșec al încărcării):** Dezechilibrele musculare pot determina o distribuție inegală a greutății asupra articulației șoldului, ceea ce poate duce la uzura cartilajului și la apariția coxartrozei.
- **Sedentarism sau activitate fizică excesivă și incorect executată:** Lipsa mișcării poate duce la slăbirea mușchilor care susțin articulația șoldului, în timp ce exercițiile fizice efectuate incorect sau în exces pot provoca leziuni și uzură articulară.
- **Supraponderalitate:** Greutatea corporală excesivă exercită o presiune suplimentară asupra articulațiilor șoldului, accelerând uzura acestora.
- **Vârstă și uzura naturală a articulațiilor:** Pe măsură ce înaintăm în vârstă, cartilajul articular se degradează în mod natural, ceea ce poate duce la apariția coxartrozei.
- **Factori genetici:** Predispoziția genetică poate juca un rol semnificativ în dezvoltarea coxartrozei, unele persoane având un risc mai mare de a dezvolta această afecțiune din cauza moștenirii genetice.
- **Traumatisme sau fracturi:** Leziunile anterioare ale șoldului, cum ar fi fracturile sau luxațiile, pot deteriora structurile articulare, crescând riscul de coxartroză.
- **Boli inflamatorii articulare:** Afecțiuni precum artrita reumatoidă pot provoca inflamații cronice în articulații, contribuind la deteriorarea cartilajului și la dezvoltarea coxartrozei.

4. Simptome și Diagnostic

Coxartroza, cunoscută și sub denumirea de artroză a șoldului, se manifestă printr-o serie de semne și simptome clinice care afectează calitatea vieții pacienților. Conform literaturii de specialitate, principalele manifestări clinice includ:

- **Durere:** Pacienții resimt adesea **durere în zona inghinală**, care poate iradia către genunchi sau regiunea fesieră. Această durere se accentuează în timpul mersului sau al sprijinului prelungit și poate deveni prezentă și în repaus sau pe timpul nopții.
- **Rigiditate articulară:** Senzația de rigiditate a șoldului, în special după perioade de inactivitate sau dimineața la trezire, este frecvent întâlnită. Aceasta poate limita capacitatea de a efectua mișcări normale ale șoldului.
- **Reducerea mobilității:** Pacienții observă o scădere a amplitudinii mișcărilor șoldului, ceea ce **îngreunează activități zilnice precum urcatul scărilor, aplecarea sau încălțarea**. Pacienții prezintă limitări în flexie și rotație externă, ceea ce **le îngreunează încălțarea șosetelor și a pantofilor**
- **Mers șchiopătat:** Din cauza durerii și pierderii mobilității, mersul poate deveni șchiopătat, pacienții încercând să reducă greutatea pusă pe articulația afectată lucru care **determină afectarea articulațiilor de partea opusă respectiv coloana lombară**.
- **Senzație de instabilitate:** Unii pacienți pot experimenta o senzație de instabilitate a șoldului, având impresia că articulația cedează sau nu oferă suficient suport.

Reducerea calității vieții: Din păcate, cel mai important efect al tuturor manifestărilor coxartrozei este limitarea dorinței de a desfășura activități sociale și culturale, ceea ce duce la izolarea pacientului într-un cerc vicios

Mecanismul cercului vicios:

Durere → Limitare de mobilitate → Restricții în activitățile sociale → Pierderea interesului pentru viață → Creștere în greutate → Dureri accentuate

Este esențial ca aceste simptome să fie recunoscute și evaluate de un specialist pentru a stabili un plan de tratament adecvat și pentru a preveni progresia bolii. Din fericire pacienții care prezintă o coxartroză în stadiile de debut I și II au în majoritatea cazurilor o evoluție favorabilă sub influența tratamentului conservator oferit de kinetoterapie aplicat pe termen mediu și lung, iar cei cu gradul III pot prezenta ameliorări semnificative ale durerii.

Diagnosticul se pune trecând pacientul prin 3 tipuri de investigație :

<https://zerodurere.net/restartix-sold-sanatos>

- Anamneză – discuția purtată cu specialistul în care prezinți simptomele
- Examinare clinică funcțională – momentul de aplicare a testelor specifice
- Radiografi / RMN pentru evaluarea detaliată a articulației- evaluarea precisă a gradului de degradare ce este prezent la nivelul cartilajului articular.

Tratamentul non-chirurgical al coxartrozei

Tratamentul non chirurgical se bazează pe o abordare cuprinzătoare care include exerciții fizice indicate de fizioterapeut, terapie manuală, electroterapie și intervenții legate de stilul de viață, cum ar fi pierderea în greutate. Fiecare dintre aceste opțiuni a fost studiată în mod extensiv, iar cercetările publicate în reviste cu factor de impact semnificativ confirmă eficiența lor în gestionarea simptomelor și îmbunătățirea calității vieții pacienților.

1. Exerciții fizice specifice si personalizate

Mai multe studii de calitate au arătat că exercițiile fizice indicate de fizioterapeut, pot îmbunătăți mobilitatea și funcționalitatea articulației afectate de coxartroză. **Studiul Effect of a moderate intensity exercise program on pain and physical function in osteoarthritis of the hip: A randomized controlled trial**, publicat în Osteoarthritis and Cartilage (factor de impact 3.3) **a demonstrat că programele de exerciții fizice personalizate de intensitate moderată au dus la scăderea durerii și la îmbunătățirea funcției fizice la pacienții cu coxartroză.** De asemenea, exercițiile pot întări musculatura din jurul articulației, reducând astfel încărcătura asupra acesteia.

2. Terapie manuală și electroterapie

Terapia electrică și terapia manuală sunt esențiale în tratamentele non-chirurgicale, fiind utilizate pentru a îmbunătăți mobilitatea și a reduce durerea. Studiul Manual therapy and exercise for osteoarthritis of the hip: A randomized controlled trial, publicat în Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy (factor de impact 2.6) a arătat că tehnicile de mobilizare articulară și manipularea țesuturilor moi pot reduce semnificativ durerea și pot crește amplitudinea de mișcare a articulației soldului în coxartroză. Aceste intervenții pot, de asemenea, ajuta pacienții să evite utilizarea excesivă de medicamente analgezice.

3. Medicamente antiinflamatoare

Medicamentele antiinflamatoare nesteroidiene (AINS) sunt adesea folosite pentru a gestiona durerea asociată coxartrozei. Deși studiile susțin eficiența acestora, un articol publicat în Clinical Rheumatology (factor de impact 2.7) **subliniază importanța utilizării antiinflamatoarelor în mod responsabil, având în vedere riscurile asociate cu utilizarea pe termen lung, cum ar fi problemele gastrice sau cardiovasculare.**

4. Pierdere în greutate

Obezitatea este un factor de risc major în dezvoltarea și progresia coxartrozei. Pierderea în greutate poate reduce semnificativ presiunea asupra articulației șoldului, ceea ce poate duce la reducerea durerii și îmbunătățirea funcționalității. Studiul The effects of weight loss on pain and function in hip osteoarthritis: A systematic review and meta-analysis, publicat în Arthritis & Rheumatology (factor de impact 6.2) a evidențiat că **pierderea a 10% din greutatea corporală a fost asociată cu îmbunătățiri semnificative în durerea și funcția articulației șoldului la pacienții cu coxartroză.**

În concluzie, **tratamentele non-chirurgicale**, cum ar fi **kinetoterapia**, terapia manuală, utilizarea responsabilă a medicamentelor și **pierderea în greutate**, sunt susținute de o cantitate semnificativă de dovezi științifice publicate în reviste cu factori de impact relevanți. Aceste abordări pot ajuta la gestionarea eficientă a coxartrozei, **reducând necesitatea intervențiilor chirurgicale și îmbunătățind calitatea vieții pacienților.**

Raționamentul clinic din spatele efectului pozitiv produs de kinetoterapie ce trebuie înțeles de pacient:

Un răspuns biologic favorabil la tratamentul prin kinetoterapie în cazul pacienților cu coxartroză se bazează pe mai multe mecanisme fiziologice și biomecanice. Iată principalele explicații:

1. Stimularea metabolismului cartilajului articular

- **Cartilajul articular** nu are vascularizație proprie și **se hrănește prin difuzia nutrienților din lichidul sinovial.**
- **Mișcarea controlată**, prin exerciții specifice, contribuie la o distribuție mai eficientă a lichidului sinovial, ceea ce **îmbunătățește nutriția condrocitelor și menține integritatea cartilajului restant.**

2. Reducerea inflamației și durerii

- Exercițiile fizice moderate stimulează producția de endorfine, care acționează ca analgezice naturale.
- Mișcarea îmbunătățește circulația sanguină locală, facilitând eliminarea citokinelor proinflamatorii (IL-6, TNF- α) implicate în degradarea cartilajului.
- Creșterea tonusului muscular în jurul articulației stabilizează șoldul, reducând stresul mecanic asupra suprafețelor articulare.

3. Îmbunătățirea controlului neuromuscular și prevenirea dezechilibrelor biomecanice

- Coxartroza duce la dezechilibre musculare (atrofia gluteilor, contracturi la nivelul flexorilor șoldului).
- Prin exerciții specifice, kinetoterapia restabilește echilibrul muscular, îmbunătățind postura și reducând stresul articular.

4. Creșterea mobilității și prevenirea anchilozei

- Exercițiile de mobilizare ajută la menținerea elasticității capsulei articulare și a ligamentelor, prevenind rigiditatea progresivă a șoldului.
- Mișcarea ghidată ajută la menținerea unui grad funcțional de flexie și rotație, prevenind instalarea unei dizabilități severe.

5. Prevenirea pierderii masei musculare și a creșterii în greutate

- Pacienții cu coxartroză tind să își reducă activitatea fizică din cauza durerii, ceea ce duce la atrofie musculară și creștere ponderală, factori ce agravează patologia.
- Kinetoterapia menține masa musculară activă, contribuind la un metabolism mai bun și prevenind suprasolicitarea articulației prin exces ponderal.

Concluzie:

Kinetoterapia nu doar ameliorează simptomele, ci joacă un rol esențial în încetinirea progresiei bolii, îmbunătățind nutriția cartilajului, reducând inflamația și restabilind echilibrul muscular și biomecanic. Un program corect adaptat poate întârzia necesitatea intervenției chirurgicale sau chiar elimina complet nevoia unei astfel de tratament și îmbunătăți semnificativ calitatea vieții pacienților.

Tratamentul Chirurgical

Tratamentul chirurgical este adesea considerat pentru pacienții cu coxartroză avansată, atunci când opțiunile non-chirurgicale nu mai sunt eficiente în gestionarea durerii și îmbunătățirea funcției articulației. **De obicei, protezarea șoldului este recomandată în cazurile severe de coxartroză, unde mobilitatea este grav limitată și durerea nu a putut fi controlată prin metode non-chirurgicale aplicate consecvent pentru minim 4 luni de zile .**

Momentul oportun pentru intervenția chirurgicală

Intervenția chirurgicală este de obicei considerată atunci când durerile persistente și limitările funcționale afectează semnificativ calitatea vieții pacientului, iar tratamentele conservatoare nu oferă îmbunătățiri. În general, momentul oportun pentru protezarea șoldului depinde de severitatea simptomelor și de impactul acestora asupra activităților zilnice. Conform unor studii recente, protezarea de șold este recomandată în cazurile în care pacienții au:

- Durere severă și persistentă care nu răspunde la tratamentele conservatoare (kinetoterapie minim 4 luni, electro terapie , medicamente)
- Limitări semnificative ale mobilității și funcției articulației, care afectează activitățile cotidiene, cum ar fi mersul pe jos, urcatul scărilor sau chiar ridicarea din pat.
- Scăderea semnificativă a calității vieții, de exemplu, imposibilitatea de a participa la activități recreative sau de a lucra din cauza durerii sau disfuncției articulației șoldului.

Procentul celor care acuză dureri post-chirurgical

Deși protezarea șoldului este, în general, eficientă în reducerea durerii și îmbunătățirea mobilității, există o proporție semnificativă de pacienți care continuă să resimtă dureri și după intervenția chirurgicală. Studiul *Pain after total hip arthroplasty: A review of the literature* – publicat în *Journal of Bone and Joint Surgery* (factor de impact 3.7) a raportat că **aproximativ 10-20% dintre pacienții care au suferit o protezare totală de șold continuă să aibă dureri, chiar și la câțiva ani după intervenție**. Aceste dureri pot fi cauzate de mai mulți factori:

1. **Probleme legate de implant:** Deși proteza șoldului este concepută pentru a înlocui articulația deteriorată, în anumite cazuri pot apărea complicații legate de implant (de exemplu, uzura protezei sau dislocarea acesteia).

<https://zerodurere.net/restartix-sold-sanatos>

2. **Leziuni ale țesuturilor moi:** Intervenția chirurgicală poate afecta țesuturile moi din jurul articulației, iar recuperarea acestora poate fi mai lentă. Durerea persistentă poate fi cauzată de inflamația sau iritarea acestor țesuturi.
3. **Sindromul de durere postoperatorie:** În unele cazuri, pacienții pot experimenta dureri postoperatorii cronice, chiar și în absența unor complicații evidente ale protezei. Acesta poate fi rezultatul unui proces de vindecare incomplet sau al unei sensibilități individuale la durere.
4. **Coxartroza bilaterală:** În cazul în care coxartroza afectează ambele șolduri, unii pacienți pot continua să aibă dureri la șoldul netratat, ceea ce poate influența negativ percepția durerii postoperatorii la șoldul operat.

Recuperare postoperatorie prin kinetoterapie

Recuperarea postoperatorie este esențială pentru succesul protezării șoldului și implică un proces de reabilitare atent planificat. Kinetoterapia joacă un rol major în acest proces, ajutând pacienții să își recâștige mobilitatea, să îmbunătățească forța musculară și să reducă riscul de complicații postchirurgicale, cum ar fi rigiditatea sau instabilitatea articulației.

Studiile arată că **kinetoterapia postoperatorie**, care include exerciții de întărire musculară, mobilizare și întindere, **poate îmbunătăți semnificativ rezultatele intervenției chirurgicale**. Studiul *The role of physical therapy in recovery after hip replacement surgery* – publicat în *The Journal of Arthroplasty* (factor de impact 3.1) a demonstrat că **pacienții care au urmat un program de kinetoterapie postoperatorie cu o durată cuprinsă între 6 și 12 luni au avut o recuperare mai rapidă și un grad mai mare de funcționalitate după protezarea șoldului.**

 **Concluzie:** Protezarea șoldului este o opțiune importantă pentru pacienții cu coxartroză avansată, însă nu este lipsită de riscuri. Momentul intervenției trebuie ales cu grijă, având în vedere severitatea simptomelor și impactul acestora asupra vieții pacienților. În plus, **recuperarea postchirurgicală prin kinetoterapie este esențială pentru obținerea celor mai bune rezultate și pentru prevenirea durerilor persistente după operație.**

6. Kinetoterapie și Exerciții Recomandate

Exercițiile sunt întotdeauna alese în funcție de stadiul în care te afli, acestea ajută la menținerea flexibilității, reducerea durerii crescând în final stabilitatea articulară:

Cu toate că exercițiile vor fi mereu personalizate în funcție de vârstă, evoluție, sex, tablou clinic coexistent, ia-ți 5 exerciții sigure pe care le poți realiza în cazul în care suferi de coxartroză

1. Glisarea călcâiului (Flexie și extensie ușoară)

Cum se face?

- Stai întins pe spate, cu picioarul sănătos / mai puțin dureros îndoit, cu talpa pe sol(pat).
- Alunecă încet călcâiul membrului afectat spre fese, îndoind genunchiul cât poți, fără durere.
- Revino la poziția inițială și repetă de **10 ori**.
- **Poți realiza pentru fiecare picior.**

 **Beneficii:** Menține mobilitatea articulației și îmbunătățește flexibilitatea.

2. Abducția șoldului din culcat pe spate (cu alunecare pe sol)

Cum se face?

- Întinde-te pe spate, cu piciorul sănătos având genunchiul îndoit și talpa pe sol iar membrul afectat întins și relaxat.
- Menține membrul afectat cu genunchiul drept și tălpa orientate în sus.
- **Alunecă lent un picior în lateral**, deplasându-l cât poți de mult fără durere, păstrând contactul cu solul și vârful spre tavan fără să-l răsucești.
- Adu încet piciorul înapoi la poziția inițială.
- Repetă mișcarea de **10-15 ori pentru fiecare picior** a câte 2 serii.

Beneficii:

- Menține mobilitatea șoldului fără a solicita prea mult articulația.
- Întărește ușor mușchii fesieri și ai coapsei.
- Reduce rigiditatea și îmbunătățește controlul mișcării.

<https://zerodurere.net/restartix-sold-sanatos>

3. Ridicarea genunchiului la piept (Mobilizarea șoldului)

Cum se face?

- Stai întins pe spate, cu picioarele drepte.
- Îndoaie un genunchi și adu-l ușor spre piept, ținând celălalt picior întins.
- Menține poziția 10 secunde, apoi revino încet.
- Repetă de **10 ori pentru fiecare picior**.

 **Beneficii:** Îmbunătățește flexibilitatea și reduce rigiditatea șoldului.

4. Exercițiul „coada de pește” (Abducția șoldului)

Cum se face?

- Stai întins pe o parte, sprijinindu-te pe cot.
- Ridică încet piciorul de sus la aproximativ 30 cm, menține 5 secunde, apoi coboară controlat.
- Repetă de **10-15 ori pe fiecare parte**.

 **Beneficii:** Întărește mușchii fesieri și stabilizează articulația șoldului.

5. Exercițiul Cotman pentru șold

Cum se face?

- Stai în picioare, lângă un suport (scaun, masă)
- Ridică un picior înainte, menținându-l drept și la o înălțime mică de la sol
- Fă mișcări mici de balans înainte și înapoi cu piciorul ridicat, fără a forța articulația
- Repetă de 10-15 ori pe fiecare picior.

 **Beneficii:** Ajută la mobilizarea șoldului, reduce durerea și îmbunătățește flexibilitatea

7. Stil de Viață și Alimentație

Dieta antiinflamatoare este esențială pentru pacienții cu artroză de șold, deoarece ajută la reducerea inflamației, scăzând durerea și ajută în protejarea articulațiilor de deteriorarea suplimentară. O astfel de dietă este bazată pe alimente care au proprietăți antiinflamatorii naturale și care contribuie la sănătatea generală. Iată cum arată în detaliu o dietă antiinflamatoare:

1. Omega-3 (Acizi grași esențiali)

Omega-3 sunt acizi grași polinesaturați care ajută la reducerea inflamației în organism și sprijină sănătatea articulațiilor. Sunt esențiali pentru reducerea durerilor și rigidității asociate cu artroza.

- **Surse alimentare:** Pește gras (somon, sardine, macrou), semințe de in, nuci, ulei de canola, ulei de semințe de dovleac și alge marine.
- **Beneficii:** Aceste grăsimi sănătoase ajută la reducerea inflamației în articulații și pot îmbunătăți mobilitatea șoldului, reducând riscul de agravare a artrozei.

2. Legume și Fructe (Bogate în antioxidanți și vitamine)

Legumele și fructele sunt bogate în antioxidanți, vitamine și minerale care combat inflamația și ajută la menținerea sănătății articulațiilor. Acestea oferă și fibre esențiale pentru un sistem digestiv sănătos.

- **Surse alimentare:**
 - **Legume:** Broccoli, spanac, kale, varză de Bruxelles, morcovi, ardei gras, roșii, dovlecei.
 - **Fructe:** Afine, cireșe, căpșuni, portocale, mere, ananas, avocado.
- **Beneficii:** Antioxidanții din aceste alimente ajută la neutralizarea radicalilor liberi din organism care pot duce la inflamație și deteriorarea cartilajului. De asemenea, unele fructe și legume, precum cireșele și ananasul, au proprietăți antiinflamatorii naturale datorită conținutului de antocianine și bromelaină.

3. Proteine slabe (Proteine de calitate)

Proteinele slabe sunt esențiale pentru repararea țesuturilor și susținerea musculaturii care protejează articulațiile. Este important ca dieta să includă proteine de calitate, care să susțină regenerarea celulară fără a adăuga grăsimi saturate care pot agrava inflamația.

<https://zerodurere.net/restartix-sold-sanatos>

- **Surse alimentare:** Pui fără piele, curcan, pește, leguminoase (linte, fasole, năut), tofu, iaurt degresat.
- **Beneficii:** Proteinele slabe sunt necesare pentru refacerea țesuturilor cartilaginoase și pentru sprijinul sistemului muscular, care ajută la stabilizarea articulațiilor și la reducerea durerii.

4. Alte alimente benefice

- **Uleiuri vegetale sănătoase:** Ulei de măsline extravirgin, care conține polifenoli cu efecte antiinflamatorii.
- **Turmeric și ghimbir:** Aceste condimente sunt renumite pentru proprietățile lor antiinflamatorii și pot contribui la reducerea simptomelor de artroză.
 - **Cum se utilizează:** Aduă turmeric și ghimbir în preparatele tale culinare sau prepară ceaiuri din aceste plante.
- Hidratarea corectă.

În România, există mai multe branduri de apă minerală care pot fi benefice pentru gestionarea artrozei de șold datorită concentrației lor de minerale, cum ar fi calciu, magneziu, potasiu și sodiu, care ajută la menținerea sănătății oaselor și articulațiilor. Evită apele cu zaharuri adăugate respectiv analizează eticheta acestora și caută un nivel crescut al rezidului sec, de minim 300.

5. Ce să eviți?

- **Zahăr și carbohidrați rafinați:** Alimentele bogate în zaharuri și carbohidrați rafinați (dulciuri, sucuri, pâine albă) pot contribui la creșterea inflamației în corp, stimulând producerea de substanțe inflamatorii (citokine).
- **Grăsimi trans și saturate:** Aceste grăsimi, găsite în produse procesate, prăjite și **fast food**, pot exacerba inflamația și pot contribui la degradarea cartilajului articular. (cartofi prăjiți, snițel, chiftele, șaorma, carne prăjită)
- **Mezelurile,** în special cele procesate (cum ar fi șunca, cârnații, salamurile, crenvuști), conțin adesea cantități mari de grăsimi saturate, sare și conservanți, care pot stimula inflamația în organism. De asemenea, mezelurile procesate pot conține nitriți și nitrati, care sunt substanțe chimice ce pot duce la formarea unor compuși nocivi pentru organism, contribuind la inflamații și deteriorarea țesuturilor

8. Coxartroza și Impactul Emoțional

Acceptarea diagnosticului și adaptarea stilului de viață.

Coxartroza poate avea un impact semnificativ asupra vieții de zi cu zi, iar acceptarea diagnosticului este un pas important. Înțelegerea condiției și conștientizarea limitărilor impuse de durere pot ajuta pacientul să adopte un stil de viață mai sănătos. Acest lucru presupune adaptarea activităților fizice (cum ar fi exercițiile de kinetoterapie), modificarea dietei (pentru a sprijini sănătatea oaselor și a articulațiilor) și învățarea de a gestiona durerea zilnică.

Sprijin psihologic

Diagnosticul de coxartroză poate duce la sentimente de frustrare, anxietate sau depresie, mai ales dacă durerea limitează mobilitatea. Este esențial ca pacientul să beneficieze de sprijin psihologic pentru a face față acestor emoții. Terapia cognitiv-comportamentală (TCC) sau consilierea pot ajuta la gestionarea reacțiilor emoționale și la îmbunătățirea stării de bine. În plus, grupurile de suport pot oferi o rețea de susținere.

Activități care reduc stresul

1. Mersul la biserică sau ascultarea unei slujbe

- **Beneficii:** Participarea la slujbele religioase sau la activitățile comunității religioase poate oferi un sentiment de liniște interioară și apartenență. Ritualurile religioase pot ajuta la reducerea stresului, iar rugăciunile sau meditațiile pot fi o formă de relaxare profundă. Aceste activități pot oferi sprijin emoțional și pot contribui la sentimentul de speranță și acceptare.

2. Implicarea în voluntariat

- **Beneficii:** Voluntariatul oferă oportunitatea de a ajuta pe alții, ceea ce poate aduce un sentiment de împlinire și satisfacție personală. Ajutându-i pe cei aflați în nevoie, se poate crea o conexiune emoțională puternică, iar acest lucru poate reduce stresul și îmbunătăți starea generală de bine. Voluntariatul contribuie la un sentiment de scop și valoare, care poate ajuta la combaterea sentimentelor de anxietate sau depresie.

3. Plimbările în natură

- **Beneficii:** Timpul petrecut în aer liber, în mijlocul naturii, ajută la reducerea nivelurilor de stres și anxietate. Plimbările în pădure, pe plajă sau prin parcuri sunt activități care pot liniști mintea, îmbunătățind în același timp starea fizică a corpului, prin mișcare ușoară. Expunerea la verdeață și aer curat ajută la reducerea tensiunii și la creșterea nivelului de energie.

<https://zerodurere.net/restartix-sold-sanatos>

4. Practicarea unui hobby creativ (pictura, desenul, muzica)

- **Beneficii:** Activitățile creative sunt excelente pentru gestionarea stresului, deoarece permit eliberarea emoțiilor și concentrării pe o activitate relaxantă. Pictura, desenul sau cântatul la un instrument muzical pot contribui la creșterea sentimentului de relaxare și la îmbunătățirea stării de spirit, oferind un refugiu mental de la durerea fizică.

5. Întâlniri sociale (petrecerea timpului cu prietenii și familia)

- **Beneficii:** Interacțiunea socială este esențială pentru menținerea sănătății mentale. Timpul petrecut cu prietenii sau familia poate aduce sprijin emoțional și poate reduce sentimentele de izolare. Discursurile și activitățile recreative ajută la distragerea atenției de la durere și la creșterea stării generale de bine.

6. Exerciții de respirație (respirație diafragmatică, respirație profundă)

- **Beneficii:** Tehnicile de respirație sunt eficiente pentru reducerea stresului și a tensiunii musculare. Respirația profundă ajută la reducerea nivelului de cortisol, hormonul stresului, și promovează o stare de calm. Aceste tehnici pot fi practicate în orice moment al zilei, fără a necesita echipamente speciale.

7. Masajul terapeutic

- **Beneficii:** Masajul nu doar că relaxează musculatura și reduce tensiunea, dar poate ajuta și la creșterea circulației sanguine și la ameliorarea durerii cronice. Este o metodă eficientă de reducere a stresului și a disconfortului fizic asociat cu afecțiuni precum coxartroza.

9. Întrebări Frecvente

Când trebuie să merg la medic?

Este recomandat să consulți un medic atunci când simți durere persistentă sau severă în zona șoldului, care nu dispare cu odihnă sau tratamente ușoare. De asemenea, dacă simți dificultăți în a-ți mișca șoldul, instabilitate sau blocaje, este esențial să te adresezi unui specialist. Alte semne care necesită consultație includ umflături, înroșiri sau febră asociată cu durerea. Diagnosticarea precoce a coxartrozei poate ajuta la gestionarea eficientă a bolii.

Cum pot să reduc durerea fără medicamente?

Există mai multe metode de a reduce durerea asociată cu coxartroza fără a recurge la medicamente:

- **Exerciții fizice și fizioterapie:** Practicarea de exerciții care întăresc mușchii din jurul articulației șoldului poate reduce presiunea asupra articulației și poate diminua durerea.
- **Aplicarea de comprese reci sau calde:** Compresele reci pot ajuta la reducerea inflamației, iar cele calde pot ameliora rigiditatea.
- **Controlul greutății:** Menținerea unei greutăți corporale sănătoase reduce stresul asupra articulațiilor.
- **Tehnici de relaxare:** Yoga, meditația sau exercițiile de respirație pot contribui la reducerea tensiunii musculare și a durerii.

Pot scăpa de operație ?

În multe cazuri de coxartroză, intervențiile non-chirurgicale pot ajuta la gestionarea durerii și la îmbunătățirea mobilității, amânând sau chiar eliminând necesitatea unei operații. Fizioterapia, exercițiile fizice, pierderea în greutate și tratamentele de recuperare pot fi eficiente. Totuși, în cazuri mai severe, când durerea nu mai poate fi controlată și mobilitatea este sever afectată, operația (cum ar fi artroplastia de șold) poate fi necesară pentru a îmbunătăți calitatea vieții pacientului. Decizia de a recurge la chirurgie este luată de medic în funcție de severitatea afecțiunii și de răspunsul pacientului la tratamentele conservatoare.

10. Concluzii și Recomandări Finale

Coxartroza nu trebuie să fie o sentință definitivă la o viață marcată de durere și limitări. Cu angajament și determinare, poți înfrunta provocările acestei afecțiuni și îți poți îmbunătăți calitatea vieții. **Adoptarea unui stil de viață activ** este cheia succesului!. Alege să te implicii activ în propriul proces de vindecare și nu lăsa durerea să te oprească din a trăi viața la maxim.

Un **program de exerciții personalizat** este esențial pentru a îmbunătăți mobilitatea și pentru a întări mușchii care susțin articulațiile șoldului. Fiecare pas făcut cu conștiință și disciplină te va apropia de o viață fără dureri și mai plină de energie. Mizează pe exerciții care îmbunătățesc flexibilitatea, stabilitatea și forța, dar și pe tehnici de relaxare care reduc stresul și tensiunea abordând coxartroza multidisciplinar.

Monitorizarea constantă a stării tale de sănătate și **colaborarea cu specialiștii** în recuperare medicală, fizioterapie și nutriție sunt pași fundamentali. Împreună cu profesioniștii, vei putea crea un plan adaptat nevoilor tale specifice, care va duce la ameliorarea durerii și la prevenirea agravării coxartrozei. **Fii atent la semnalele corpului tău și nu ezita să ceri ajutor atunci când este necesar.**

Nu uita: **tu ai puterea să faci schimbări pozitive!** Este timpul să îți iei viața în propriile mâini, să adopți un stil de viață care să sprijine sănătatea articulațiilor tale și să îți îmbunătățești mobilitatea. Fă pași mici, dar siguri, fiecare zi fiind o oportunitate de a trăi mai bine și mai sănătos. Poți face față provocărilor, iar fiecare moment în care alegi să te îngrijești de corpul tău va conta pe termen lung.