

Czym jest sztywność stawów?

Sztywność stawów jest dolegliwością, która towarzyszy zmianom zwyrodnieniowym zachodzącym w stawach. Najczęściej pojawia się rano i występuje u osób starszych, jednak zmiany zwyrodnieniowe dotyczą również osób młodszych. Sztywność stawów zazwyczaj jest objawem poważniejszych schorzeń, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów czy osteoporoza. Zesztywnienie stawów utrudnia codzienne funkcjonowanie, przyczynia się do zmniejszenia ruchomości, wywołuje ból i drętwienie (szczególnie przy próbie porannego wstawania z łóżka).

Co wywołuje poranną sztywność stawów?

Sztywność stawów może być wywołana stanami zapalnymi stawów lub zmianami zwyrodnieniowymi zachodzącymi w ich obrębie (osteoporoza czy RZS to tylko niektóre z chorób objawiających się sztywnością stawów). Poranna sztywność, która nie utrzymuje się zbyt długo (zazwyczaj przez kilkanaście minut), jest oznaką stanu zapalnego innego pochodzenia lub innego schorzenia układu ruchu. Zesztywnienie stawów pojawia się też wskutek długiego okresu siedzenia lub bezczynności (taką dolegliwość określa się mianem sztywności „startowej” - nie jest ona związana ze stanem zapalnym).

Diagnoza i leczenie

Utrzymująca się sztywność stawów powinna skłonić do wizyty lekarskiej, podczas której lekarz przeprowadzi rozpoznanie i ustali przyczynę dolegliwości oraz częstotliwość jej występowania. Wywiad lekarski pozwoli wykluczyć ewentualne choroby i wskaże odpowiedni sposób leczenia. Jeśli okaże się, że poranna sztywność stawów jest wynikiem zmian zwyrodnieniowych lekarz może przepisać odpowiednie leki, skierować pacjenta na rehabilitację, zalecić zmianę trybu życia (np. diety czy aktywności), a w skrajnych przypadkach zaproponować leczenie operacyjne.

Sztywność stawów – jak sobie z nią radzić?

Poranna sztywność stawów to dolegliwość, którą można załagodzić – w tym celu zaleca się:

- Stosowanie ćwiczeń poprawiających ruchomość stawów
- Zażywanie leków i suplementów
- Unikanie przeciążeń
- Branie ciepłego prysznica po przebudzeniu
- Stosowanie zimnych okładów
- Spanie w odpowiedniej pozycji

Sztywność stawów jest przypadłością, która nie tylko powoduje ból, ale i wywołuje dyskomfort związany z ograniczeniem ruchomości lub niemożnością wykonywania określonych aktywności. Dolegliwość ta może obniżyć zdolność do pracy i pogorszyć jakość życia, dlatego tak ważne jest rozpoznanie lekarskie i wdrożenie odpowiedniego leczenia.

**Senior
Home**

