

# ARTROZA KOLENA

*Ko koleno začne opozarjati nase*

Artroza kolena je kronična bolezen sklepa, pri kateri postopoma prihaja do sprememb sklepne hrustanca in drugih struktur v kolenu.

Posledice so lahko bolečina, okorelost in zmanjšana gibljivost.

**Težave se običajno razvijajo počasi. Sprva se pojavijo pri večjih obremenitvah, pozneje pa lahko vplivajo tudi na hojo, vstajanje in uporabo stopnic.**

Najpogostejši simptomi:

- bolečina med gibanjem ali po obremenitvi,
- jutranja okorelost,
- zmanjšana gibljivost,
- občasna oteklina,
- občutek šibkosti ali nestabilnosti,
- pokanje ali škrtanje v sklepu

Simptomi se med posamezniki razlikujejo in se lahko spreminjajo iz dneva v dan.

## Kaj povečuje tveganje?

Na razvoj artroze lahko vplivajo višja starost, pretekle poškodbe kolena, večje obremenitve sklepa, prekomerna telesna masa, slabša mišična podpora ter nekatere bolezni sklepov.



# KAKO OBVLADATI TEŽAVE?

Ostanite primerno aktivni

Obremenitve povečujte postopoma

Razporedite fizične dejavnosti

Poskrbite za optimalno telesno maso



## ZDRAVLJENJE

Zdravljenje je odvisno od težav, splošnega zdravstvenega stanja in življenjskega sloga posameznika.

Obravnava lahko vključuje:

- izobraževanje o bolezni,
- prilagojeno telesno dejavnost,
- fizioterapijo,
- urejanje telesne mase,
- zdravila po strokovnem priporočilu,
- uporabo ustreznih pripomočkov za hojo.

# KDAJ PO STROKOVNO POMOČ?

*Pregled je priporočljiv, če:*

- bolečina vztraja ali se stopnjuje,
- koleno izrazito oteče, pordi ali postane vroče,
- se pojavi nenadna močna bolečina,
- koleno pogosto popušča ali se zaskoči,
- po poškodbi ne morete obremeniti noge.

S primernim gibanjem, prilagajanjem obremenitev in pravočasno strokovno podporo je mogoče ohranjati funkcijo sklepa in kakovost življenja.

Zloženka je nastala v okviru projekta Korak za zdravje kolenskega sklepa – aktivno staranje brez bolečin: Teorija in praksa v JV Sloveniji, ki ga v okviru PUŠ v delovno okolje 2024–2027 sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in inovacije in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus.



Univerza v Novem mestu  
University of Nova mesto



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA VISOKO ŠOLSTVO,  
ZNANOST IN INOVACIJE



Sofinancira  
Evropska unija