

# REUMATYZM

Reumatyzm jest bardzo pojemnym hasłem. Większość ludzi używa go potocznie, jako określenia na bóle stawów, kręgosłupa lub szyi. Tymczasem w rzeczywistości dolegliwości reumatyczne obejmują około dwóch setek różnych jednostek chorobowych związanych z przewlekłym i powracającym bólem, który najczęściej dokucza osobom starszym, ale atakuje także ludzi młodych, choć ich obiera sobie za cel znacznie rzadziej. Niestety, mimo ogromnego postępu medycyny, wciąż nie istnieje skuteczny lek na reumatyzm. Chorzy mogą jednak korzystać z licznych metod leczenia. Te z kolei znacząco poprawiają poziom życia pacjentów. Jedną z możliwości jest terapia hiperbaryczna.

Jakie objawy mają choroby reumatyczne?

Choć reumatyzm obejmuje tak naprawdę wiele różnych chorób, to w rzeczywistości ich objawy w wielu przypadkach są do siebie podobne czy wręcz pokrywają się. Wprawny reumatolog będzie potrafił zdiagnozować je nieco dokładniej. Coraz rzadziej też lekarze używają sformułowania „reumatyzm”, ponieważ tak naprawdę daje tylko ogólne pojęcie o tym, z czym boryka się pacjent. Najczęściej jednak występują takie schorzenia, jak choroby zwyrodnieniowe stawów, zeszywniające zapalenie kręgosłupa czy też reumatoidalne zapalenie stawów. I ta ostatnia nazwa właściwie mówi sporo, ponieważ podstawą tej choroby jest stan zapalny oraz niedotlenienie wzmagające dolegliwości.

Dolegliwości reumatyczne mogą wiązać się także z obrzękami czy zaczerwienieniem. Najczęściej jednak pacjenci skarżą się na silny ból i drętwienie poprzedzone większym wysiłkiem związanym z przebywaniem w jednej pozycji, np. stojąc lub chodząc cały dzień. Innym objawem jest też ból barków czy łokci i ogólnie – stawów. W skrajnych przypadkach dochodzi do ograniczenia zdolności motorycznych lub do deformacji w stawach.

Reumatyzm i jego przyczyny

Przyczyny reumatyzmu także są nie do końca jasne. Różne teorie mówią o genach i zaburzeniach immunologicznych. Część reumatoidalnych chorób wynika np. z powtarzania jakiejś czynności codziennie przez wiele lat. Niekiedy takie dolegliwości wywołują też inne, poważniejsze choroby, takie jak nowotwory. Nie bez znaczenia jest też ignorowanie mikrourazów, które nieleczone przez wiele lat mogą poskutkować właśnie reumatyzmem. Mowa też o bagatelizowaniu dolegliwości związanych z wykonywaniem pracy siedzącej.

Cechą typową dla reumatyzmu jest nasilenie dolegliwości rano. Odpowiada za to niedotlenienie tkanek po nocnym odpoczynku. Istnieją różne sposoby na łagodzenie reumatyzmu. Należą do nich przede wszystkim specjalne ćwiczenia wykonywane z fizjoterapeutą, a także masaż klasyczny, który zmniejsza napięcie mięśni i poprawia krążenie. Podobnie może zadziałać także masaż wodny, zaś w ostatnich latach udowodniono, że tlenoterapia hiperbaryczna także przynosi ulgę.

## Tlenoterapia hiperbaryczna a leczenie reumatyzmu

Ponieważ reumatyzm zawsze idzie w parze ze stanem zapalnym, tlenoterapia jest znakomitym sposobem na łagodzenie objawów tej choroby. Nierzadko również regularne korzystanie z tego rozwiązania pozwala na znaczne spowolnienie postępu dolegliwości reumatycznych. Efekty można zauważyć nawet u pacjentów w bardzo zaawansowanym stadium.

Tlen podawany w komorze hiperbarycznej zmniejsza stan zapalny, dotlenia komórki organizmu, a przez to też przyspiesza regenerację tkanek, co jest istotne przy uszkodzeniach stawów wywołanych chorobami reumatoidalnymi. Oczywiście w dużej mierze są one nieodwracalne, ale we wczesnym stadium można znacznie spowolnić ten proces. Jednocześnie pacjenci zauważają zmniejszenie się dolegliwości bólowych, co ostatecznie przekłada się także na ogólnie lepsze samopoczucie. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że wszelkie terapie w odniesieniu do reumatyzmu mają na celu nie tyle jego wyleczenie, co zmniejszenie bólu, poprawę jakości życia pacjenta i opóźnienie postępu choroby.

Zesztywnienie stawów i osłabienie sprawności na przykład w przypadku zespołu cieśni nadgarstka połączone z bólem może szczególnie nasilić się nad ranem. Nocny wypoczynek powoduje, że kończyny są gorzej dotlenione, zaś przewlekłe niedotlenienie komórek mięśniowych może przyczynić się do ich obumierania. Komora hiperbaryczna z racji podawania dużych dawek tlenu zapobiega temu stanowi i zmniejsza dolegliwości. Wspomaga też działanie pozostałych form leczenia i wzmacnia działanie leków. Połączenie efektów, jakie zapewnia tlenoterapia hiperbaryczna z pozostałymi sposobami walki z reumatyzmem pozwala na przywrócenie większej sprawności i polepszenie jakości życia, gdzie dni nie są naznaczone bólem stawów.

### Bibliografia:

<https://www.mp.pl/pacjent/reumatologia/aktualnosci/75462,reumatyzm-konieczna-powszechna-wiedza-i-wspolpraca-wielu-srodowisk>

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/147323000403200305>

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0127012&gtmRefSection=Enfermedades-y-Condicion>