



Udruženje obolelih od  
reumatskih bolesti Srbije

# **Doprinos vežbanja i psiho-socijalne podrške uspešnosti lečenja hroničnih artritisa**

Dr Mirjana Lapčević

Nenad Nedić



# Pozadina

- Lečenje hroničnih reumatskih nezaraznih bolesti u koje uključujemo i reumatoidni artritis podrazumeva upotrebu lekova i nemedicinskih lekova (promenu loših životnih navika kao npr. pogrešan način ishrane, povećanje fizičke aktivnosti, prestanak pušenja...)¹.
- Neželjena kardiovaskularna i cerebrovaskularna stanja najčešći su uzroci kraćeg veka obolelih od reumatskih bolesti.² Nijedan hemijski lek ne može zameniti fizičku aktivnost.
- Danas, poznato je da umerena fizička aktivnost pomaže u smanjenju umora, jačanju mišića i kostiju, poboljšanju pokretljivosti i izdržljivosti zglobova i poboljšanju opšteg zdravlja.
- Nužno je pronaći najbolju kombinaciju odmora, aktivnosti i programa vežbanja zbog sprečavanja deformiteta zglobova, sprečavanje razvoja invaliditeta, poboljšanja kvaliteta života i mentalnog zdravlja obolelih od reumatskih bolesti.³

# Ciljevi:

- Vežbanjem íigonga postiže se bolja pokretljivost zglobova, jačanje zglobova i mišića kao i poboljšanje opšteg stanja ublažavanja bolova. Postiže se i smanjenje umora i takođe pomaže obolelima da izgledaju i osećaju se bolje.
- Cilj joge je da neutrališe i ukloni sve prepreke koje vam stoje na putu i narušavaju funkciju tela i uma, i postizanje unutrašnjeg mira .
- Suštinska promena psihološkog stanja tokom vežbanja takođe dovodi do pozitivnog načina razmišljanja.
- Psiho-socijalna podrška ljudima obolelim od reumatskih bolesti.

# Metodi

- Od 2011, organizuju se dva do tri puta nedeljno funkcionalni treninzi čigonga.<sup>4</sup>
- Od januara 2016, dva puta nedeljno oboleli od reumatskih bolesti vežbaju Jogu.<sup>5</sup>
- Od 2015, jednom nedeljno, četiri psihologa volontera drže radionice psihosocijalne podrške obolelim od reumatskih bolesti.<sup>6,7</sup>
- Učesnici treniga i radionica psiho-socijalne podrške su učestvovali u istraživačkoj anketi.



# Ćigong trening – Taj čí





# Joga





# Radionice psihosocijalne podrške



# Rezultati istraživačke ankete

1. Umanjenje bola u zglobovima– kod 50% učesnika
2. Povećanje pokretljivosti zglobova– kod 95% učesnika
3. Opšte poboljšanje kondicije – kod 73% učesnika
4. Umanjenje negativnih emocija – kod 59% učesnika

# Zaključak

Vežbanje íigonga i joge, kao i učešće na psihološkim radionicama pomažu obolelima da izgledaju i da se osećaju bolje.

Promena psihološkog stanja tokom vežbanja takođe dovodi do pozitivnog načina razmišljanja

Sve ovo je povećalo efikasnost lečenja obolelih od reumatskih bolesti medikamentima.

# Reference

- 1.Dragojević R. "Vodič za zdrav život: preporuke medicine i pouke mudrosti", Beograd 2017.
- 2.Lapcević M., Vuković M. Dimitrijevic I. Et all "Uticaj medikamentnog I nemedikamentnog lečenja na smanjenje faktora rizika za kardiovaskularne I cerebrovaskularne događaje u interventnoj studiji ", Srp Arh Celok Lek 2007.
- 3.Lapčević M, Prvanov D, Đorđević S. "Procena kvaliteta života obolelih od hroničnih reumatskih oboljenja ", Opšta medicina, 2010.
- 4.Ilinka Acimovic, "The Influence of Health Qigong on the Subjectively Expressed Psychophysical State of Patients with Rheumatoid Arthritis, Rheum, Osteoporosis, Osteopenia ", Chin Med Cult 2018;1:150-4
- 5.Swami Kriyananda, "Demystifying Patanjali: The Yoga Sutras - The Wisdom of Paramhansa Yogananda ", Crystal Clarity Publishers, Nevada City, CA, 2013.
- 6.Lapčević M, et al. "Socioeconomic and therapy factor influence on self-reported fatigue, anxiety and depression in rheumatoid arthritis patients ", Rev Bras Reumatol. 2017.
- 7.Milić V. "Analiza ličnosti I uticaj optimizma na pozitivan ishod lečenja", 2018.