



**BOLIKOLANO.PL**

**RAPORT SPECJALNY**

Co Polacy wiedzą o **problemach ze stawami?**

SAPL.HYL.16.03.0333

## **Wprowadzenie do raportu**

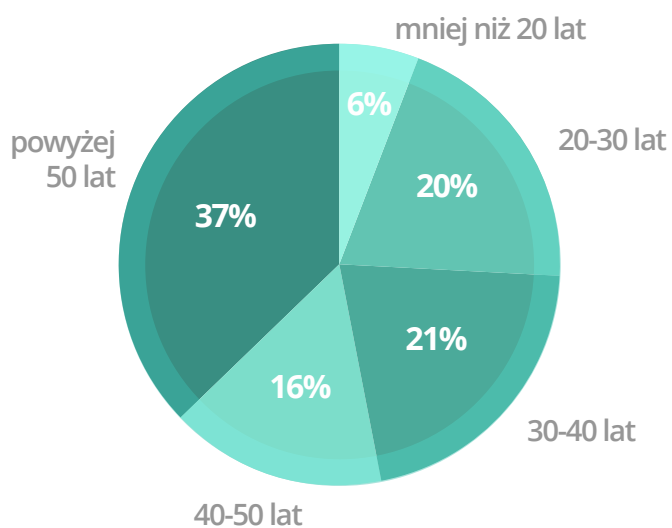
Problemy ze stawami mogą dotyczyć każdego. Wiele zależy od trybu życia, jaki prowadzimy, ale wpływ na ryzyko występowania dolegliwości mają również predyspozycje genetyczne.

Choroba zwyrodnieniowa jest najczęstszą chorobą stawów. Niestety, całkowite jej wyleczenie nie jest obecnie możliwe. Jedyne, co możemy zrobić, to łagodzić dolegliwości, czyli ból, ograniczenia ruchowe. Choroba ma charakter postępujący, jednak nie musimy się na nią godzić!

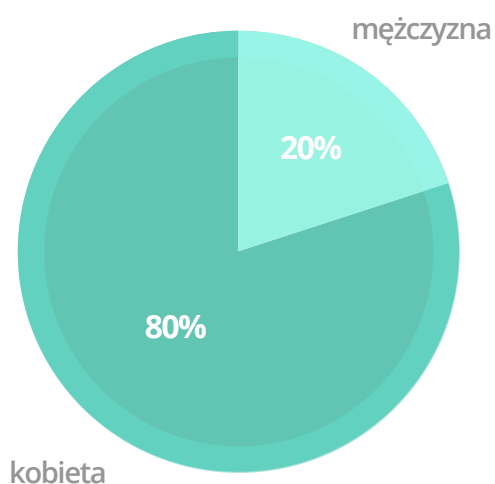
Jak często Polacy odczuwają ból w stawach kolanowych? Jakie uprawiają sporty? Czy mają świadomość tego, kto jest najbardziej narażony na choroby zwyrodnieniowe, jakie są ich przyczyny i objawy? Zaprośiliśmy naszych użytkowników do uzupełnienia ankiety na ten temat. Na podstawie odpowiedzi, których udzielili, przygotowaliśmy raport specjalny „Co Polacy wiedzą o problemach ze stawami?”. Zachęcamy do zapoznania się z nim.

# Profil demograficzny ankietowanych

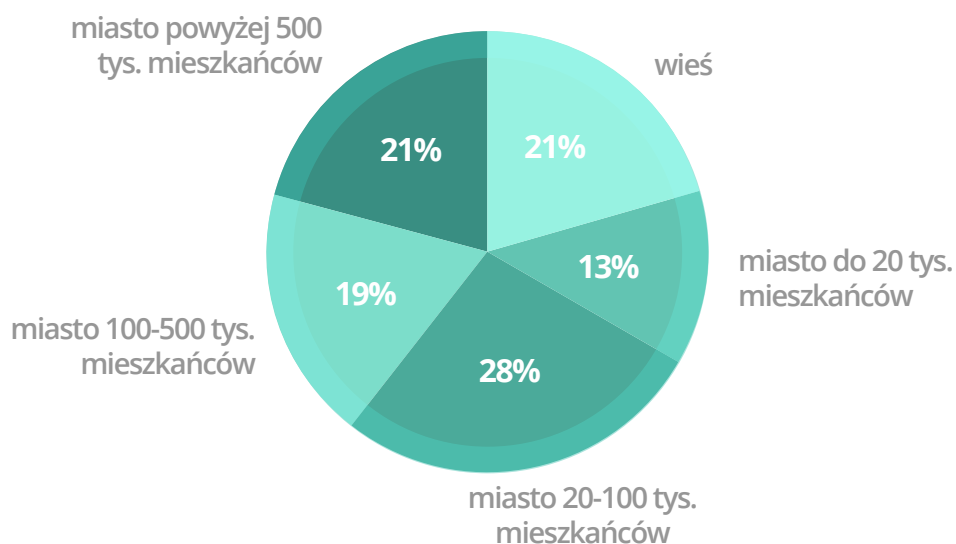
## ILE MASZ LAT?



## PODAJ SWOJĄ PŁEĆ:



## GDZIE MIESZKASZ?



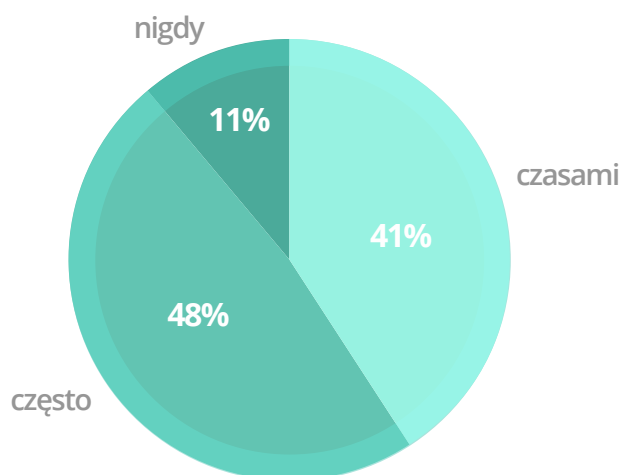
## **Profil demograficzny ankietowanych**

Użytkownicy portalu abcZdrowie.pl odpowiedzieli na pytania ankietowe dotyczące problemów ze stawami. Aż 80 proc. respondentów to kobiety (mężczyźni stanowili 20 proc. wszystkich ankietowanych).

Najczęściej na pytania odpowiadali użytkownicy powyżej 50. roku życia (37 proc.), 21 proc. z nich ma 30–40 lat, co piąty ankietowany jest w wieku 20–30 lat, 16 proc. respondentów zaznaczyło, że ma 40–50 lat, a tylko 6 proc. to osoby poniżej 20. roku życia. Ankietowani w 13 proc. zamieszkują miasta do 20 tys. mieszkańców, w 19 proc. – miasta 100–500 tys. mieszkańców, po 21 proc. to mieszkańcy wsi i miast powyżej 500 tys. mieszkańców. Największą zaś grupą są osoby zamieszkujące miasta liczące 20–100 tys. mieszkańców (28 proc.).

**Okazuje się więc, że problemami ze stawami najczęściej interesują się kobiety po 50. roku życia z miast o liczbie mieszkańców 20–100 tys. One też najchętniej odpowiadały na pytania ankietowe.**

## JAK CZĘSTO ODCZUWASZ BÓL W STAWACH KOLANOWYCH?

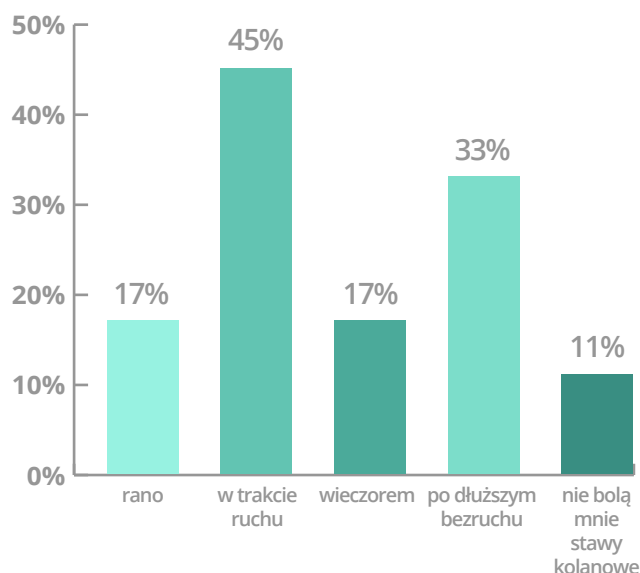


Choroba zwyrodnieniowa stawów nie pojawia się nagle. To schorzenie, które postępuje i z czasem może stać się naprawdę uciążliwe.

Najprostsze czynności okazują się wtedy zbyt trudne do wykonania. Codzienne wstawanie z łóżka, zabawa z dziećmi, wnukami, praca na działce – to wszystko zaczyna sprawiać kłopoty. Początki są niewinne – ból w stawach kolanowych pojawia się raz na jakiś czas, rano, po ćwiczeniach. **Czy użytkownicy portalu abcZdrowie.pl zauważyli u siebie niepokojące objawy problemów ze stawami?**

Zaledwie 11 proc. ankietowanych zaznaczyło, że nigdy nie odczuwa bólu w stawach kolanowych. Aż 48 proc. często skarży się na takie dolegliwości, a 41 proc. – czasami. Jest to bardzo niepokojące zjawisko, gdyż powtarzający się ból może być zwiastunem przyszłych lub już istniejących problemów z chorobą zwyrodnieniową stawów.

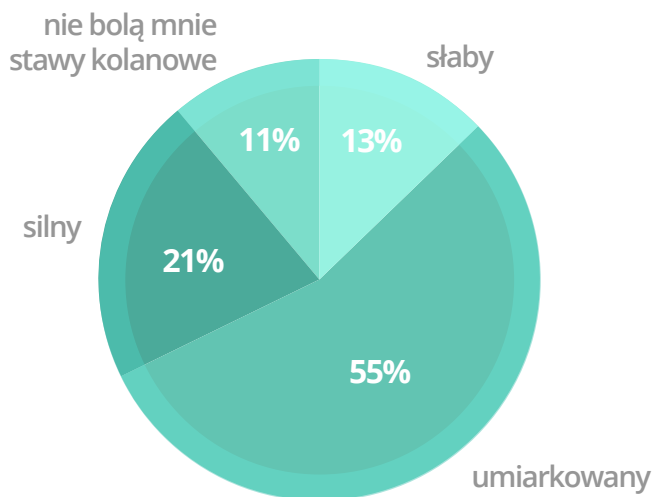
## KIEDY NAJCZĘŚCIEJ ODCZUWASZ BÓL W STAWACH?



Największa część użytkowników (45 proc.) zauważyła, że ból stawów towarzyszy im w czasie ruchu. Z kolei 33 proc. ankietowanych spostrzegło, że najczęściej dolegliwość pojawia się po dłuższym bezruchu, gdy mięśnie i stawy są „zastane”. Po 17 proc. respondentów odczuwa dyskomfort rano lub wieczorem. Zdecydowana więc większość użytkowników cierpi na ból stawów charakterystyczny dla początków choroby zwyrodnieniowej, czyli podczas ruchu oraz po okresach spoczynku.



## JAK SILNY JEST BÓŁ?



**Ponad połowa ankietowanych (55 proc.) zakwalifikowała ból stawów, który im towarzyszy, do umiarkowanego.** Co piąty użytkownik uznał swoje dolegliwości za silne, a 13 proc. respondentów – za słabe. Widzimy więc, że niewielka grupa osób może cieszyć się brakiem problemów związanych ze stawami.

## JAKI TRYB ŻYCIA PROWADZISZ?

**45%** Siedzący tryb życia

**10%** Stojący tryb życia

**45%** Jestem w ciągły ruchu

Ankietowani należą w równej części zarówno do osób prowadzących siedzący tryb życia, jak i aktywnych (po 45 proc.). Co dziesiąty użytkownik zakwalifikował swój styl życia jako stojący. Ponad połowa respondentów obciąża więc swoje stawy, zwiększając tym samym ryzyko wystąpienia choroby zwyrodnieniowej.

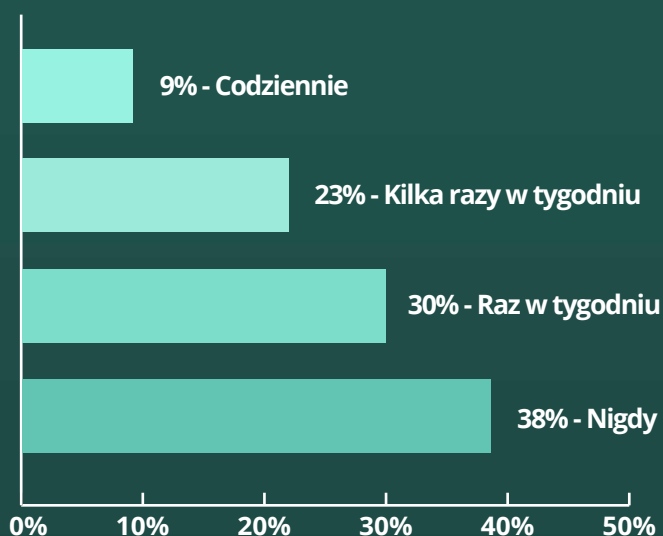
Oczywiście nie zawsze mamy kontrolę nad stylem pracy, wymaganiami, jakie ona ze sobą niesie. Zależy nam też na utrzymaniu aktywności fizycznej, lubimy ćwiczyć, biegać, uprawiać sporty ekstremalne. Wszystko to jest ważne i niezbędne dla znacznej części społeczeństwa.

Obawa przed chorobą zwyrodnieniową nie może przecież nikogo paraliżować. Dlatego konieczne jest odpowiednie zapobieganie jej rozwojowi, prawidłowe wykonywanie ćwiczeń, kontrolowanie stanu swoich stawów, a w razie pojawiających się dolegliwości – szybkie podjęcie działań, które je wyeliminują.

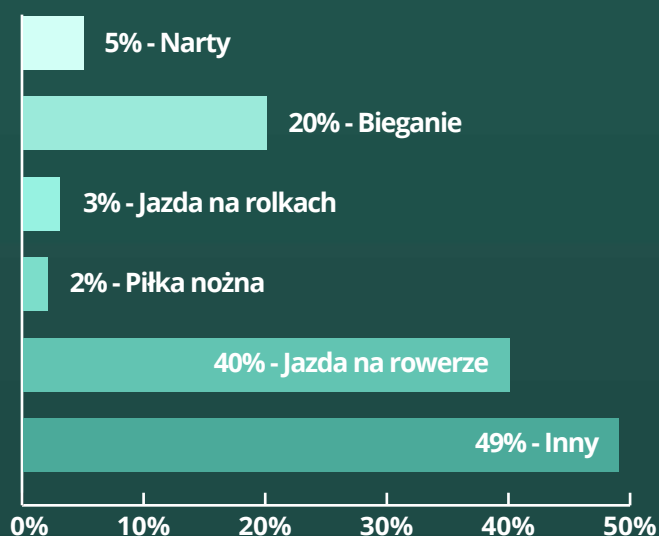
## Predyspozycje ankietowanych

Tylko 9 proc. ankietowanych codziennie uprawia sport. Aktywność fizyczną kilka razy w tygodniu wykazuje 23 proc. użytkowników, a 30 proc. ćwiczy raz w tygodniu. Aż 38 proc. respondentów nigdy nie uprawia sportu. Łącznie więc ponad 60 proc. ankietowanych wykazuje aktywność fizyczną, która może powodować obciążenie stawów, prowadząc tym samym do choroby zwyrodnieniowej.

### JAK CZĘSTO UPRAWIASZ SPORT?



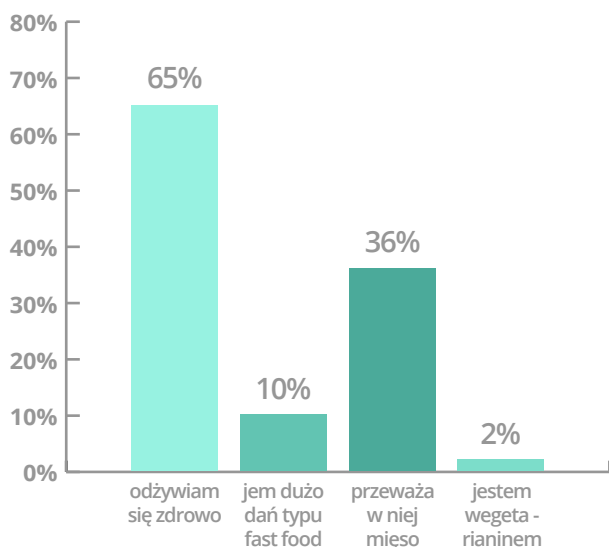
### JAKI RODZAJ SPORTU UPRAWIASZ?



Tylko umiarkowany ruch, który jest dostosowany do naszych możliwości, pozytywnie wpływa na zdrowie oraz kondycję. Ważna jest też rozgrzewka przygotowująca mięśnie i stawy do aktywności.

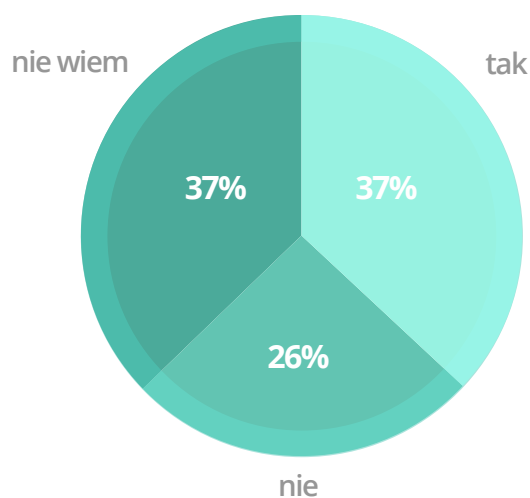
Jakie sporty są niebezpieczne pod kątem problemów ze stawami? Biegi, siłownia, narty – tego rodzaju aktywności obciążają nasze kości, a niewłaściwe ich wykonywanie lub zbyt intensywny trening sprawiają, że szybko zaczniemy odczuwać ból, a nawet nabawimy się kontuzji. Zdecydowanie bezpieczniejsze są spokojne aktywności, takiej jak jazda na rowerze czy pływanie.

Użytkownicy portalu abcZdrowie.pl najczęściej jeżdżą na rowerze (40 proc.). Wśród osób, które zaznaczyły inny rodzaj sportu, zazwyczaj pojawiały się odpowiedzi typu: spacer, nordic walking, gimnastyka lub pływanie. Z kolei co piąty ankietowany biega.

**JAKĄ DIETĘ STOSUJESZ?**

Ankietowani w zdecydowanej większości uznali, że zdrowo się odżywiają. Jedna na dziesięć osób przyznała, że je dużo dań typu fast food, 2 proc. respondentów to wegetarianie, a 36 proc. spożywa posiłki, w których przeważa mięso.

Nie od dziś wiadomo, że dieta ma ogromny wpływ na zdrowie człowieka. Zboża, warzywa strączkowe, białko i wapń są bardzo ważne dla naszych stawów. Niestety, błędy dietetyczne prowadzące do nadwagi zwiększają ryzyko wystąpienia choroby i nasilają jej objawy.

**CZY W TWOJEJ RODZINIE KTOŚ CHOROWAŁ NA ZWYRODNINIENIE STAWÓW?**

Choroba zwyrodnieniowa stawów dzielona jest na pierwotną i wtórną. Do przyczyn pierwszej postaci można zaliczyć m.in. podłoże genetyczne. Okazuje się, że 37 proc. użytkowników ma w rodzinie osoby, które chorowały lub chorują na zwyrodnienie stawów. Tylko 26 proc. ankietowanych zaznaczyło, że w ich rodzinie nikt nie miał tego rodzaju problemów zdrowotnych, z kolei 37 proc. nie ma wiedzy na ten temat.



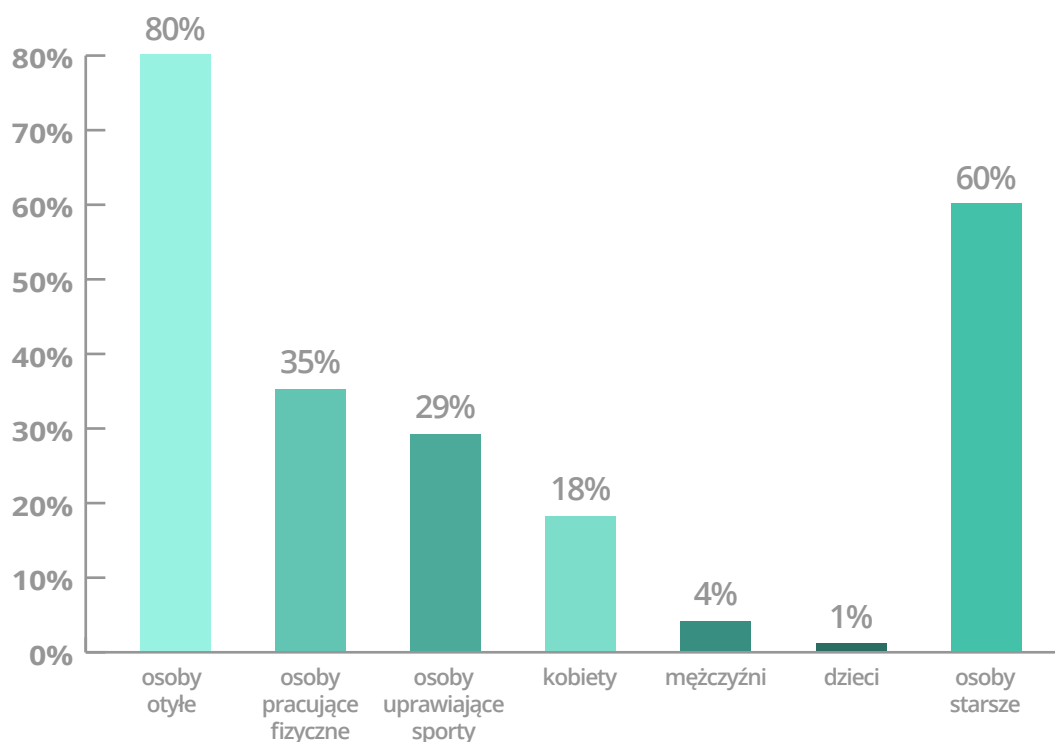
## Co Polacy wiedzą o chorobie zwyrodnieniowej stawów?

Zwyrodnienie stawów jest najczęściej występującą chorobą układu ruchu. Powstaje na skutek uszkodzenia chrząstki stawowej, a co za tym idzie – kości, torebki stawowej, więzadeł, ścięgien i mięśni w otoczeniu chrząstki. Na ryzyko zachorowania wpływają różne czynniki, m.in. wiek, waga ciała, płeć, czynniki genetyczne oraz urazy.

Początkowo dochodzi do uszkodzenia chrząstki, która chroni stawy i pomaga w zachowaniu ich sprawności. Gdy z czasem zanika również płyn stawowy umożliwiający ich ruch, dochodzi do ścierania się kości. Wtedy pojawia się ból, sztywność oraz trudności w poruszaniu.

**Czy ankietowani mają świadomość ryzyka zachorowań, przyczyn problemów ze stawami, ich objawów i profilaktyki?**

### KTO JEST WEDŁUG CIEBIE NAJBARDZIEJ NARAŻONY NA ZWYRODNIENIE STAWÓW KOLANOWYCH?

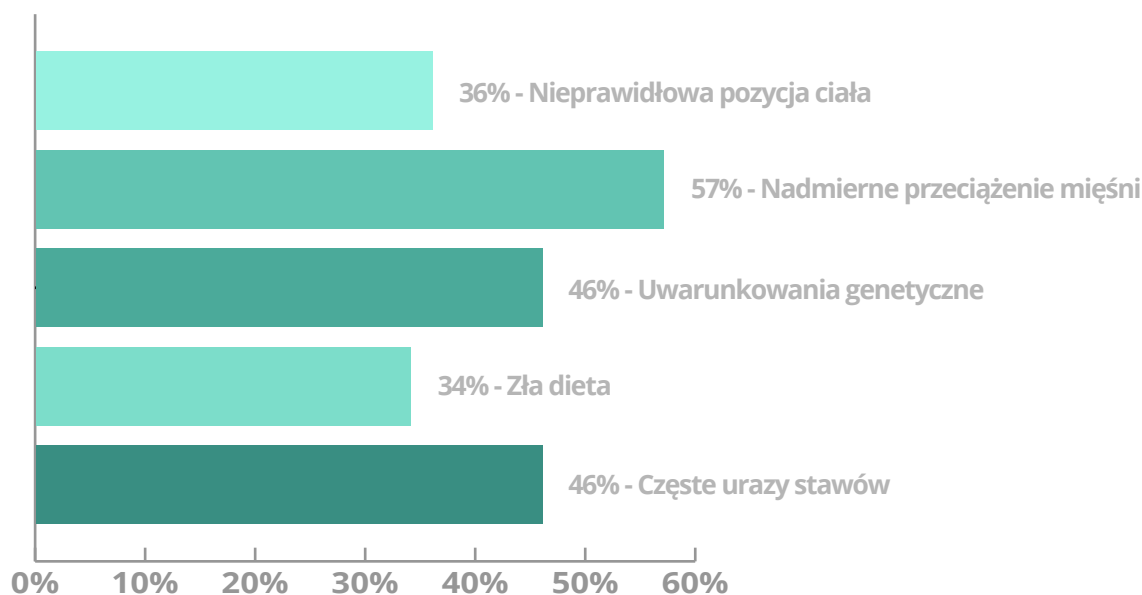


Aż 80 proc. użytkowników uznało, że najbardziej narażone na zwyrodnienie stawów kolanowych są osoby otyłe. Ponad połowa zaznaczyła jako grupę ryzyka również osoby starsze. W 35 proc. ankietowani uważają, że osoby pracujące fizycznie częściej zapadają na choroby stawów, a w 29 proc., że uprawiające sporty. Z kolei 18 proc. za grupę ryzyka uznało kobiety, 4 proc. – mężczyzn, a 1 proc. – dzieci.

## Co Polacy wiedzą o chorobie zwyrodnieniowej stawów?



### JAKIE SĄ WEDŁUG CIEBIE NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY ZWYRODNIENIA STAWÓW?



Bardzo zbliżona liczba ankietowanych zaznaczyła poszczególne przyczyny zwyrodnienia stawów. Ponad połowa użytkowników (57 proc.) uważa, że najczęstszym czynnikiem jest nadmierne przeciążenie mięśni. Po 46 proc. respondentów uznało, że największe znaczenie mają częste urazy stawów oraz uwarunkowania genetyczne. Z kolei 36 proc. ankietowanych zaznaczyło nieprawidłową pozycję ciała jako główną przyczynę choroby zwyrodnieniowej, a 34 proc. – złą dietę.

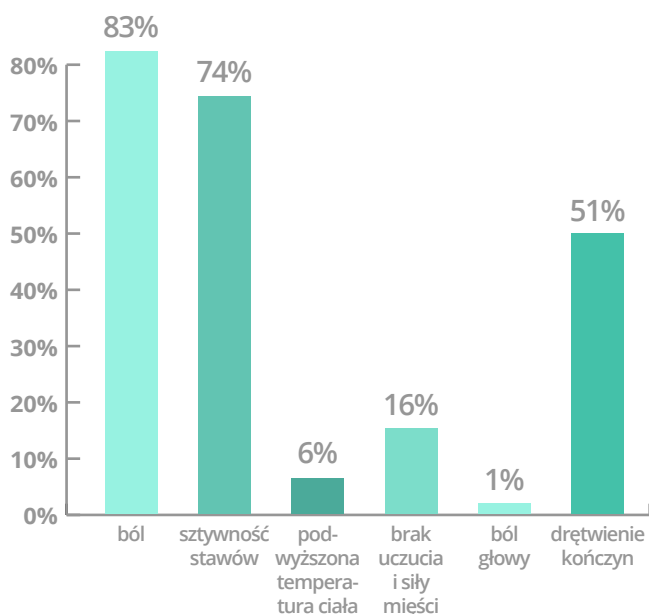
## JAK JEST NAPRAWDĘ?

Ryzyko zachorowań na zwyrodnienie stawów rzeczywiście podnosi się wraz z wiekiem. U większości osób problemy te rozwijają się właśnie po 45. roku życia. Najczęściej choroba dotyczy kobiet. Zbyt duża masa ciała również ma wpływ na obciążenie kolan, a co za tym idzie – rozwój dolegliwości. Częste urazy, klękanie i przykucanie związane z warunkami w pracy lub aktywnością fizyczną też można uznać za czynniki zwiększające ryzyko zachorowań.

# Co Polacy wiedzą o chorobie zwyrodnieniowej stawów?

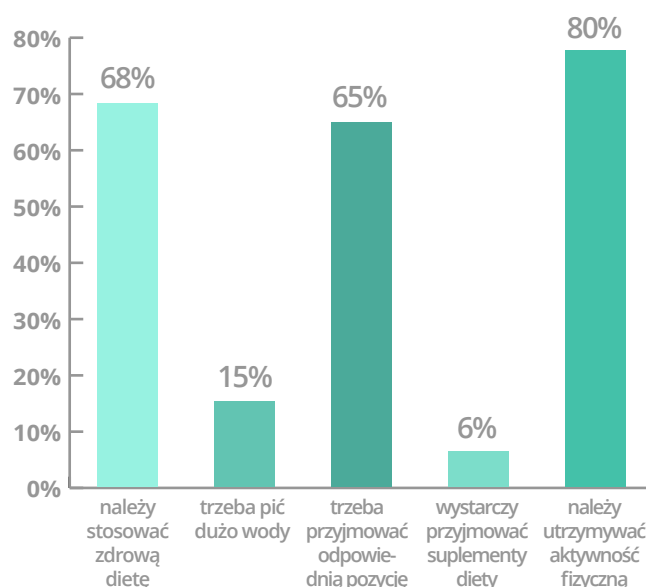


## JAKIE SĄ TWOIM ZDANIEM NAJCZĘSTSZE OBJAWY ZWYRODNIENIA STAWÓW?



Ankietowani uznali, że najczęstszym objawem zwyrodnienia stawów są: ból (83 proc.), sztywność stawów (74 proc.) oraz dreńwienie kończyn (51 proc.). Mniejsza część użytkowników zaznaczyła również brak czucia i siły mięśni (16 proc.), podwyższoną temperaturę ciała (6 proc.) i ból głowy (1 proc.). Wyniki te pokazują, że respondenci mają dużą świadomość na temat objawów tej choroby. Poszczególne dolegliwości mogą pojawiać się osobno lub łączyć ze sobą.

## JAK WEDŁUG CIEBIE MOŻNA ZAPOBIEGAĆ BÓLOM STAWÓW?



Według naszych ankietowanych bólem stawów można zapobiegać przede wszystkim poprzez utrzymywanie aktywności fizycznej (80 proc.), zdrowej diety (68 proc.) oraz przyjmowanie odpowiedniej pozycji w czasie podnoszenia ciężkich przedmiotów (65 proc.). Tylko 15 proc. użytkowników uznało, że profilaktycznie należy pić dużo wody, a 6 proc. uważa, że wystarczy przyjmować odpowiednie suplementy diety, by zapobiec chorobie.

## Co Polacy wiedzą o chorobie zwyrodnieniowej stawów?



### JAK NAJSKUTECZNIEJ ŁAGODZIĆ OBJAWY CHOROBY ZWYRODNIENIOWEJ STAWÓW?

Problemy ze stawami nie muszą niszczyć pacjentowi życia. Istnieją sposoby na łagodzenie dolegliwości w celu ułatwienia funkcjonowania chorego, jednak zawsze należy zacząć od zmiany stylu życia. Umiarkowane ćwiczenia nieobciążające stawów, zdrowa dieta oraz kontrolowanie masy ciała z pewnością mają tu kluczowe znaczenie. W sytuacji, kiedy dolegliwości chorobowe pojawiły się i są uciążliwe, trzeba wdrożyć leki przeciwbólowe doustne, żele, maści lub kremy o miejscowym działaniu przeciwbólowym. Skuteczna jest również fizykoterapia, która wzmacnia mięśnie oraz wspomaga ruchomość stawów. W miarę postępu choroby podaje się zastrzyki sterydowe, które dodatkowo minimalizują obrzęki stawów. Uznaną metodą leczenia są również w formie zastrzyków produkty do wiskosuplementacji, które zastępują płyn stawowy. W ostateczności zalecany jest zabieg chirurgiczny.

## PODSUMOWANIE

Raport „Co Polacy wiedzą o problemach ze stawami?” przygotowaliśmy na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród 300 użytkowników serwisu [abcZdrowie.pl](http://abcZdrowie.pl). Odpowiedzieli oni na pytania związane z przyczynami, objawami oraz profilaktyką choroby zwyrodnieniowej stawów, a także na zagadnienia związane z dolegliwościami bólowymi, których sami doświadczają.

Na podstawie wyników ankiety zauważyliśmy, że problem ten dotyczy z reguły kobiet po 50. roku życia. Zdecydowana większość naszych użytkowników uskarża się na powracający umiarkowany ból stawów, który najczęściej pojawia się w trakcie ruchu lub po dłuższym bezruchu. Ankietowani wiedzą, że przyczyną choroby zwyrodnieniowej jest otyłość, przeciążanie stawów, wiek, urazy, nieprawidłowa postawa ciała. Mają również świadomość objawów choroby: ból (83 proc.), sztywność stawów (74 proc.), drętwienie kończyn (51 proc.). Wysoka jest też świadomość Polaków na temat profilaktyki problemów ze stawami. Większość wie, że ważne jest utrzymywanie aktywności fizycznej (80 proc.), zdrowa dieta (68 proc.), przyjmowanie odpowiedniej pozycji w czasie podnoszenia ciężkich przedmiotów (65 proc.).

**Dziękujemy za zapoznanie się z raportem specjalnym [abcZdrowie.pl](http://abcZdrowie.pl).**