

## ***Kontakty:***

**Klub bechtěreviků o.s. :**

Sídlo: Revmatologický ústav, Na Slupi 4, Praha 2, PSČ a□a50o

**Bechtěrevova choroba.** Jistě jste již někdy potkali člověka, který jde v hlubokém předklonu – bechtěrevika. Onemocnění začíná nenápadně kolísavými bolestmi v zádech a kříži, které se postupně zhoršují. Největší bolesti se dostávají zpravidla mezi 3. až 4. hodinou ranní. Nemocný vstává, a po rozhýbání se jeho stav zlepšuje, často pak pospává v křesle. Jde o zánětlivé revmatické onemocnění páteře a pohybového aparátu. Bechtěrevovu chorobu doprovází až u 97% nemocných výskyt antigenu HLA B27 v krvi. Přesto může zůstat člověk po celý život zdravý. Příčina spuštění choroby není stále jednoznačně známa. Onemocnění začíná obvykle mezi 15. až 40. rokem, mužů je poněkud více než žen. Rychlost rozvoje choroby je velmi individuální. Může invalidizovat člověka během jediného roku, ale nejsou výjimkou i víceletá období klidu. Chorobou trpí asi 0,8 až 1% obyvatelstva. Nemoc ještě stále zůstává často nerozpoznána, případně je zjištěna rentgenem po 10 až 15 letech v důsledku trvalých změn na kloubech či páteři nebo při iritidě.



Jedná se o autoimunitní chorobu. Vlastní imunitní systém člověka považuje kloubní výstelky za cizí tkáň, vzniká zde bolestivý zánět. Místo se po odhojení "zavápnuje", a tak vzniká pevné spojení. Zánět zpravidla postupuje dlouhá léta od křížové kosti na páteři směrem vzhůru a páteř se postupně stává nehybnou. Přitom dochází často k charakteristické deformaci páteře do předklonu s poklesem v kolenou, aby člověk udržel lépe stabilitu, vidí pak jen pod nohy. Onemocnění bývá často doprovázeno dalšími problémy. Iritidou (akutní zánět duhovky - prudká bolest a zčervenání oka, zhoršené vidění), postižením kyčelních kloubů, které může vést až k náhradě kyčelních kloubů. Při znehybnění hrudní páteře je omezen dech, postiženy mohou být i prsty či ostatní klouby. Někdy nemocný trpí současně i lupénkou, Crohnovou chorobou či ulcerósní colitidou. Nemocného doprovází po celý život bolesti a únava, ale jeho život se nezkracuje.

**Léčení:** Choroba je v současné době nevléčitelná, různá antirevmatika tlumí bolest a zmírňují průběh choroby, ale jejich nadužívání vede k potížím zažívacího traktu, takže nemocní se snaží množství léků omezovat na minimum. Pro nemocného je nejdůležitější pravidelné denní cvičení, které udržuje pohyblivost kloubů a páteře a zabraňuje invaliditě. Také různé rehabilitační procedury a lázeňská léčba pomáhají překonávat bolest a udržet hybnost kloubů.

### **Význam Klubu bechtěreviků:**

Při neustálých bolestech a únavě je obtížné donutit se pravidelně cvičit. Nemocní propadají apatii a postupně se vyhýbají veškerým aktivitám. Pak je problém sehnout se pro věc, která upadla, obléci si ponožky, obout si boty. Problémem může být i samoobslužnost na WC. Již se neohlédnete na chodníku za někým, kdo na Vás volá a ve svém hlubokém předklonu ani nevidíte, s kým hovoříte. Tomu všemu můžete zabránit. Sdružujeme se do skupin v rámci KB, každoročně zajišťujeme finanční prostředky, které využíváme k dotování široké nabídky společných aktivit, zejména pohybových a společenských, jejichž součástí je důležitá emoční podpora. Setkáte se s podobně postiženými, najdete nové přátele a vrátíte se zpátky k pracovním i společenským aktivitám. Naší snahou je zabránit sociálnímu vyloučení a udržet hybnost páteře a práce schopnost.

**Klub je určen** postiženým s Bechtěrevovou chorobou, jejich rodinám a přátelům se zájmem o zlepšování životních podmínek bechtěreviků, kteří se ztotožní s cíli Klubu bechtěreviků. Členem se stanete zasláním přihlášky a zaplacením členského příspěvku 300 Kč ročně. Prostředky na činnost z členských příspěvků, darů sponzorů a dotací jsou využívány ve prospěch členů.

### **Pro své členy pořádáme:**

- Pravidelná setkání členů v Ostravě
- Pronájem rehabilitačních bazénů ke cvičení
- Organizujeme víkendové rekondiční pobyty v MS kraji
- Organizujeme týdenní rekondice v termálech na Slovensku
- Výlety do termálů na Slovensku i k jiným přírodním zajímavostem
- Umožníme účast na týdenních rekondicích i v jiných lázních ČR
- Klub vydává časopis s informacemi – Bechtěrevik
- Účast na sportovních utkáních v bowlingu, stolním tenisu...
- Informace o léčení, rehabilitacích a odborných ambulancích
- Akutní pomoc při bolestech – permanentky na masáže
- Mobilizace hybnosti – série individuálních cvičení
- Hipoterapie včetně jedné víkendové rekondice na koních
- Organizujeme přednášky lékařů a dalších zajímavých odborníků
- Máme vlastní internetové stránky [www.webpark.cz/bechtere](http://www.webpark.cz/bechtere)

Naše činnost je podrobně popsána v celoročním projektu, který je každoročně zdokonalován:

***Chci se dívat lidem do očí***