



5. טיפולים לא פרמקולוגים בצואר הירך ובברך כוללים תרגילים אירוביים ובתוך מים, הפחתת משקל אם יש עודף ממנו, תוכניות ניהול עצמי (self-management programs), מוצרים שמחממים ופיסיותרפיה.

6. למפרקי היד, המליץ הפאנל על פנייה למומחים להערכת היכולת התפקודית לפעולות יומיומיות, ולקבלת הנחיות להגנה על מפרקי היד, לחימום, ואביזרים מסייעים ומקבעי מפרקים.

המאמר כולו נבע, בין היתר, מהצטרפותן של התרופות הביולוגיות החדשות, לארסנל התרופות שנמצאות בשימוש לטיפול במחלות הראומטיות וגם מומן ע"י החברות המייצרות אותן.

מקור הידיעה (3.4.12):

[Guidelines updated for managing hand, hip, knee osteoarthritis](#)

<http://drugtopics.modernmedicine.com/drugtopics/article/articleDetail.jsp?id=767565>

תרגמה, סכמה והוסיפה דוגמאות לתרופות, ממגוון התרופות הישראליות: סימה לבני, רוקחת