

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ

Τι είναι η Οστεοαρθρίτιδα;

Η οστεοαρθρίτιδα (εκφυλιστική νόσος των οστών) είναι μία πάθηση όπου οι αρθρώσεις γίνονται επώδυνες και δύσκαμπτες. Οι συχνότερες αρθρώσεις που προσβάλλονται είναι αυτές των γονάτων, των ισχίων και της σπονδυλικής στήλης, αλλά μπορούν να επηρεαστούν και αυτές των χεριών καθώς και άλλες. Αυτές οι αρθρώσεις περιέχουν χόνδρο, μία ουσία που επαλείφει τα οστά για να μην τρίβονται μεταξύ τους στο σημείο που έρχονται σε επαφή. Στην οστεοαρθρίτιδα, ο χόνδρος πάσχει και αποτυγχάνει να προσφέρει την προστασία εκείνη που προσφέρει σε υγιή άτομα.

Δεν υπάρχει πλήρης ίαση της οστεοαρθρίτιδας παρά μόνον συμπτωματική θεραπεία. Διατηρώντας το σωματικό σας βάρος σε υγιή επίπεδα και κάνοντας γυμναστική σε τακτική βάση μπορεί να καθυστερήσει την έναρξή της και να επιτύχετε βελτίωση της κινητικότητας των αρθρώσεων. Γενικά, θα πρέπει να αποφεύγετε δραστηριότητες που περιέχουν βίαιες κινήσεις των αρθρώσεων.

Ποια είναι τα αίτια της Οστεοαρθρίτιδας;

Η οστεοαρθρίτιδα εμφανίζεται ως φυσικό επακόλουθο της προχωρημένης ηλικίας αλλά εμφανίζεται επίσης μετά από τραυματισμούς, ατυχήματα που εμπλέκουν την άρθρωση άμεσα ή έμμεσα, καθώς και άλλοι παράγοντες. Η οστεοαρθρίτιδα είναι συχνή μετά την ηλικία των 70 ετών. Μπορεί όμως να εμφανιστεί και σε μικρότερη ηλικία σε υπέρβαρα άτομα. Εμφανίζεται τόσο στις γυναίκες όσο και στους άντρες, με τις γυναίκες να αποτελούν μεγαλύτερο ποσοστό σε σχέση με τους άντρες.

Ποια είναι τα συμπτώματα της Οστεοαρθρίτιδας;

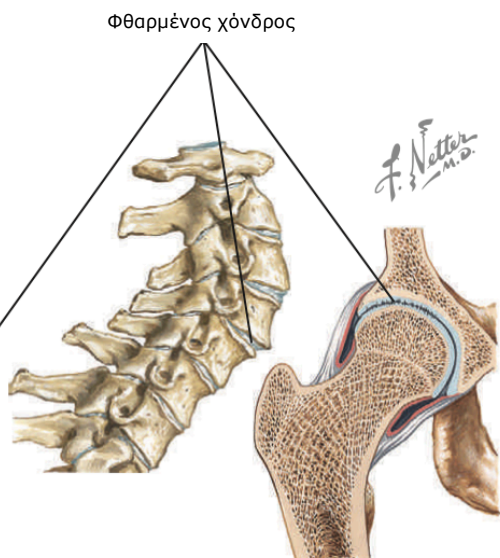
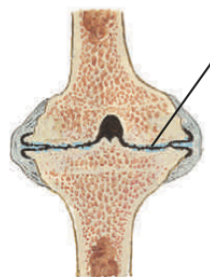
Η οστεοαρθρίτιδα εξελίσσεται βαθμιαία. Το πρώτο σύμπτωμα μπορεί να είναι ο πόνος ο οποίος αυξάνεται με τη βόλτα ή την άσκηση και μειώνεται ή εξαφανίζεται κατά την ανάπαυση. Όσο περνάει ο καιρός, παρατηρείται μείωση της κινητικότητας της πάσχουσας άρθρωσης και μειωμένη ελαστικότητα στις κινήσεις. Μπορεί να εμφανιστεί πρωινή δυσκαμψία, αλλά μειώνεται ή εξαφανίζεται όσο οι αρθρώσεις «ζεσταίνονται» κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Όσο προχωράει η πάθηση, τα γόνατα χάνουν την ικανότητά τους να είναι εύκαμπτα και να λυγίζουν. Ορισμένοι άνθρωποι, περιγράφουν ότι νιώθουν τις αρθρώσεις τους να «τρίβονται» ή νιώθουν «κριγμούς» κατά τη βόλτα ή την άσκηση.

Πως διαγιγνώσκεται η Οστεοαρθρίτιδα;

Ο ιατρός σας θα βασιστεί στην κλινική εξέταση, στα συμπτώματα που θα αναφέρετε καθώς και σε ένα καλό ατομικό ιστορικό. Ο ιατρός σας, μπορεί να σας ζητήσει

Η οστεοαρθρίτιδα είναι μία εκφυλιστική νόσος στην οποία οι αρθρώσεις είναι επώδυνες και δύσκαμπτες. Συνήθως προσβάλλει τα γόνατα, τα ισχία, τα χέρια και τη σπονδυλική στήλη. Είναι μία αρκετά συχνή νόσος στην ηλικία μετά τα 70. Εμφανίζεται συχνότερα σε γυναίκες



Οι απεικονιζόμενες αρθρώσεις περιέχουν χόνδρο, μία ουσία που δρα ως «μαξιλάρι» για τους κραδασμούς που επισυμβαίνουν στην άρθρωση. Στην οστεοαρθρίτιδα, ο χόνδρος φθείρεται και χάνεται η ικανότητά του να απορροφά τους κραδασμούς και τις τριβές, και έχει ως επακόλουθο να παρουσιάζεται τριβή μεταξύ των οστών. Σε προχωρημένα στάδια, μπορεί να φθαρεί εντελώς. Μερικά αίτια είναι η ηλικία, διάφοροι τραυματισμοί της περιοχής και η παχυσαρκία

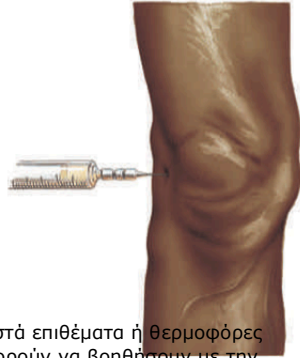
Ο πόνος συνήθως εντείνεται με την άσκηση και μειώνεται με την ανάπαυση. Μετά από καιρό, η κινητικότητα της άρθρωσης είναι μειωμένη και η ελαστικότητα χάνεται. Η δυσκαμψία εμφανίζεται τις πρωινές ώρες αλλά εξαφανίζεται με την έναρξη των δραστηριοτήτων του ατόμου. Οι αρθρώσεις παρουσιάζουν ευαισθησία και είναι δύσκολο να λυγίσουν



Ο ιατρός σας θα φτάσει στη σωστή διάγνωση από τη συμπτωματολογία και την κλινική εξέταση. Επίσης, μπορεί να χρειάζεται ακτινογραφικό έλεγχο για την επιβεβαίωση της πάθησης

ακτινογραφικό έλεγχο της πάσχουσας άρθρωσης για να επιβεβαιώσει τη διάγνωση.

Υπάρχουν φαρμακευτικά σκευάσματα που μπορούν να βοηθήσουν με τον πόνο και την φλεγμονή. Ορισμένα από τα φάρμακα αυτά είναι η παρακεταμόλη, τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη, ενέσεις κορτιζόνης και ενέσεις με υαλουρονικό οξύ μέσα στην άρθρωση



Ζεστά επιθέματα ή θερμοφόρες μπορούν να βοηθήσουν με την πρωινή δυσκαμψία. Τα κρύα επιθέματα είναι αρκετά χρήσιμα μετά από φυσική δραστηριότητα



Όταν η πάθηση εξελιχθεί αρκετά, ασκήσεις φυσικοθεραπείας μπορούν να βοηθήσουν τις αρθρώσεις. Χαμηλής αντίστασης ασκήσεις όπως η κολύμβηση και το ποδήλατο μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της μυϊκής ισχύος και της ευελιξίας των αρθρώσεων

Βοηθητικές συσκευές όπως πατερίτσες, «Π» και διάφοροι «κηδεμόνες» μπορεί να χρησιμοποιηθούν για την αποφόρτιση των αρθρώσεων. Χειρουργική αντιμετώπιση με αρθροπλαστική θα πρέπει να χρησιμοποιείται όταν άλλες μέθοδοι έχουν αποτύχει



Χάστε βάρος αν είστε υπέρβαρος



Πως θεραπεύεται η Οστεοαρθρίτιδα;

Η θεραπεία στοχεύει κυρίως στη μείωση του πόνου και στην αποκατάσταση ή στη διατήρηση της κινητικότητας της πάσχουσας άρθρωσης. Ο τύπος της θεραπείας θα εξαρτηθεί από διάφορους παράγοντες όπως η ηλικία, ο τρόπος ζωής σας και η βαρύτητα της οστεοαρθρίτιδας. Η διατήρηση του σωματικού βάρους σε σταθερά και υγιή επίπεδα παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Μία ήπια μορφή οστεοαρθρίτιδας, συχνά δε χρειάζεται τίποτα περισσότερο από απλές ασκήσεις ενδυνάμωσης της πάσχουσας άρθρωσης και απλά αναλγητικά για τον πόνο όπως η παρακεταμόλη.

Ο ιατρός σας, μπορεί να συνταγογραφήσει μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα ανάλογα με τη βαρύτητα του προβλήματός σας, αλλά συχνά εμφανίζονται γαστρεντερικές διαταραχές καθώς και προβλήματα από το ήπαρ, τους νεφρούς και την καρδιά.

Άλλοι τρόποι για τη μείωση του πόνου, είναι η χρήση ζεστών ή κρύων επιθεμάτων (εξατομικευση ανάλογα με τον ασθενή).

Ο ιατρός σας, μπορεί να συστήσει να μπειτε σε ένα πρόγραμμα ασκήσεων σε συνδυασμό με μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα για βαρύτερες περιπτώσεις ή ακόμη και εγχύσεις κορτιζόνης μέσα στην άρθρωση για άμεση ανακούφιση από τον πόνο. Άλλες χρήσιμες τεχνικές είναι πχ η έγχυση υαλουρονικού οξέος στις πάσχουσες αρθρώσεις, μία ουσία που βρίσκεται φυσιολογικά στο αρθρικό υγρό. Ασκήσεις μέσα στο νερό ή απλή κολύμβηση καθώς και άσκηση με ποδήλατο έχουν αποδειχθεί πολύ χρήσιμα μέσα, αφού αφενός αποφορτίζουν τις αρθρώσεις και αφετέρου ενδυναμώνουν τις μυϊκές ομάδες της πάσχουσας περιοχής.

Βοηθητικές συσκευές όπως «κηδεμόνες», βακτηρίες (πατερίτσες), βοηθητικό μπαστούνι ή «Π» μπορεί να αποφορτίσουν τις πάσχουσες αρθρώσεις.

Εάν οι παραπάνω προσεγγίσεις δε βοηθήσουν, τότε θα πρέπει να γίνεται συζήτηση με τον θεράποντα ιατρό για πιθανή χειρουργική αποκατάσταση. Κάποιες από τις τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τον ορθοπαιδικό χειρουργό είναι η αρθρόδεση, η αρθροπλαστική κλπ.

Τι να κάνετε και τι να αποφύγετε αν πάσχετε από Οστεοαρθρίτιδα

- ✓ Χρησιμοποιείτε σωστά τα φάρμακα που προτείνει ο θεράπωντας ιατρός σας
- ✓ Ασκηθείτε σε καθημερινή βάση για διατήρηση της μυϊκής ισχύος και της κινητικότητας των αρθρώσεων
- ✓ Αλλάξτε τον τρόπο της καθημερινότητάς σας μειώνοντας τη φόρτιση των αρθρώσεων. Δοκιμάστε ασκήσεις που δε φορτίζουν τις πάσχουσες αρθρώσεις υπερβολικά, όπως κολύμβηση ή ποδήλατο και αποφύγετε άλλες δραστηριότητες που μπορεί να αποφέρουν μεγαλύτερη ζημία όπως τρέξιμο
- ✓ Χάστε βάρος
- ✓ Καλέστε τον ιατρό σας εάν παρατηρήσετε ότι μία ή περισσότερες αρθρώσεις σας είναι πρησμένες και ερυθρές
- ✓ Καλέστε τον ιατρό σας εάν ανεβάσετε πυρετό ή παρατηρήσετε κάποιο εξάνθημα παράλληλα με τον πόνο που εμφανίζεται σε κάποια άρθρωσή σας
- ⊘ Μην λαμβάνετε μέρος σε ασκήσεις ή δραστηριότητες που επιβαρύνουν τις αρθρώσεις σας ή σε αθλητικές δραστηριότητες που έρχεστε σε επαφή με συμπαίκτες ή αντιπάλους.