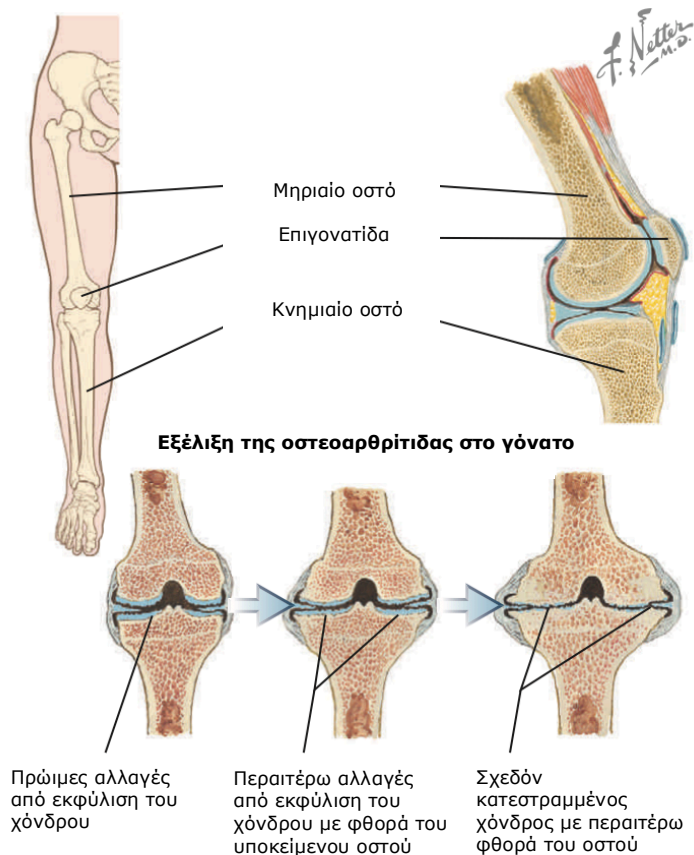


ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ

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. Στα γόνατα, συμβαίνει ακριβώς ο μηχανισμός που αναφέρθηκε προηγουμένως. Έτσι, τα οστά “τρίβονται” μεταξύ τους και εμφανίζεται μείωση της κινητικότητας της άρθρωσης και, φυσικά, πόνος. Σε προχωρημένα στάδια της οστεοαρθρίτιδας, ο χόνδρος μπορεί να εξαφανιστεί εντελώς με πολύ επώδυνα αποτελέσματα για τον πάσχοντα.



Τι προκαλεί Οστεοαρθρίτιδα στα γόνατα;

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 στα γόνατα 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.

Ποια είναι τα συμπτώματα της Οστεοαρθρίτιδας των γονάτων;

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

Όσο προχωράει η πάθηση, τα γόνατα χάνουν την ικανότητά τους να είναι εύκαμπτα και να λυγίζουν. Επικρατεί ευαισθησία στην περιοχή και μπορεί να εμφανιστεί αίσθηση «τριψίματος» ή «κριγμού» κατά τη διάρκεια της κίνησης.

Πως διαγιγνώσκεται η Οστεοαρθρίτιδα του γόνατος;

Ο ιατρός σας θα βασιστεί στην κλινική εξέταση, στα συμπτώματα που θα αναφέρετε καθώς και σε ένα καλό ατομικό ιστορικό. Μία απλή ακτινογραφία στα γόνατα μπορεί να επιβεβαιώσει τη διάγνωση.



Τα συμπτώματα είναι πόνος στην άρθρωση και δυσκαμψία

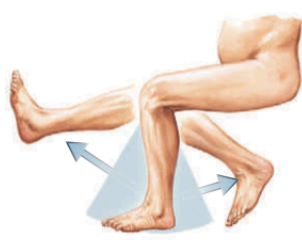
Διάγνωση



Οι απλές ακτινογραφίες μπορούν να απεικονίσουν ένα παραμορφωμένο γόνατο



Παρακέντηση γόνατος και λήψη αρθρικού υγρού για διαγνωστικούς σκοπούς

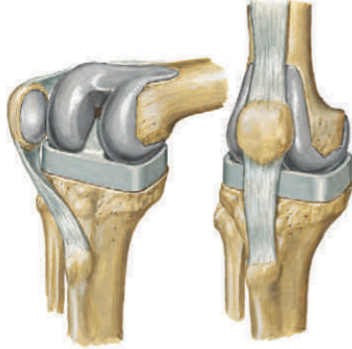


Η εξέταση στο γόνατο θα αναδείξει περιορισμένη κινητικότητα

Στη θεραπεία συμπεριλαμβάνεται η χρήση βοηθητικών μέσων όπως μαστούνια και "Π". Η χειρουργική επέμβαση θα πρέπει να προσφέρεται ως η τελευταία λύση



Το "Π" βοηθά στην υποστήριξη της βάδισης και στην ισορροπία του ασθενούς



Ολική αρθροπλαστική γόνατος



Χρησιμοποιείτε τα φάρμακα που έχει προτείνει ο ιατρός σας, διατηρείστε σε υγιή επίπεδα το βάρος σας και ακολουθείστε ένα πρόγραμμα ασκήσεων σε τακτική βάση

Περισσότερες εξετάσεις μπορεί να χρειαστούν για τον αποκλεισμό άλλων παθήσεων, όπως ουρικής αρθρίτιδας και λοιμώξεων. Οι εξετάσεις αυτές μπορεί να είναι αιματολογικές ή να χρειάζεται ένα δείγμα από το αρθρικό υγρό με απλή παρακέντηση. Η μαγνητική τομογραφία (MRI) του γόνατος μπορεί να ζητηθεί από τον ιατρό σας εάν ο βαθμός της οστεοαρθρίτιδας είναι σοβαρός και υπάρχει πιθανότητα για χειρουργική επέμβαση (αρθροπλαστική γονάτων) ή εάν υπάρχει υποψία για άλλες παθήσεις στο γόνατο, όπως ρήξεις συνδέσμων.

Πως θεραπεύεται η Οστεοαρθρίτιδα των γονάτων;

Η θεραπεία στοχεύει κυρίως στο να μειώσει τον πόνο και να αποκαταστήσει ή να διατηρήσει την κινητικότητα 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 άρθρωσης του γόνατος και απλά αναλγητικά για τον πόνο.

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. 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 «κρηδεμόνες» ή βακτηρίες (πατερίτσες) μπορεί να αποφορτίσουν τις πάσχουσες αρθρώσεις.

Εάν οι παραπάνω προσεγγίσεις δε βοηθήσουν, τότε θα πρέπει να γίνεται συζήτηση με τον θεράποντα ιατρό για πιθανό χειρουργείο αρθροπλαστικής στα γόνατα, μία επιλογή που θα πρέπει να προσφέρεται στον ασθενή ως η τελευταία λύση στο πρόβλημά του.

Τι να κάνετε και τι να αποφύγετε αν πάσχετε από Οστεοαρθρίτιδα των γονάτων

- ✓ Χρησιμοποιείτε σωστά τα φάρμακα που προτείνει ο θεράποντας 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 του γόνατος. Δοκιμάστε ασκήσεις που δε φορτίζουν την άρθρωση του γόνατος υπερβολικά, όπως κολύμβηση ή ποδήλατο και αποφύγετε άλλες δραστηριότητες που μπορεί να αποφέρουν μεγαλύτερη ζημία όπως τρέξιμο
- ✓ Χάστε βάρος
- ⊘ Μην λαμβάνετε μέρος σε ασκήσεις ή δραστηριότητες που επιβαρύνουν τις αρθρώσεις του γόνατος