

# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ

## 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 στα σημεία που έρχονται σε επαφή μεταξύ τους. Στην οστεοαρθρίτιδα, ο χόνδρος πάσχει και αποτυγχάνει να προσφέρει την προστασία εκείνη που προσφέρει σε υγιή άτομα. Στα ισχία, 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 ισχία;

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.

## Ποια είναι τα συμπτώματα της Οστεοαρθρίτιδας των ισχίων;

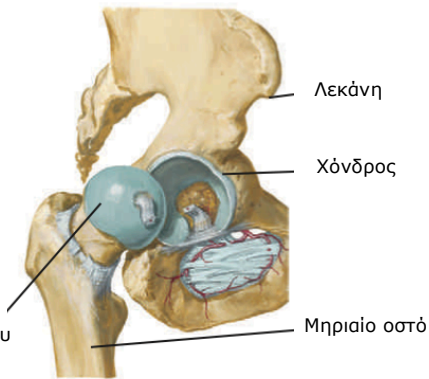
Η οστεοαρθρίτιδα εξελίσσεται βαθμιαία. Το πρώτο σύμπτωμα μπορεί να είναι ο πόνος στην περιοχή, και συνήθως εμφανίζεται στο πρόσθιο μέρος του μηρού ή στη βουβωνική χώρα (περιοχή που ενώνεται το πόδι με τον κορμό του σώματος). Το χαρακτηριστικό αυτής της πάθησης είναι ότι ο πόνος γίνεται εντονότερος κατά την άσκηση ή την κούραση και μειώνεται ή εξαφανίζεται κατά την ανάπαυση. Ορισμένες φορές, ο πόνος γίνεται αισθητός και στους γλουτούς ή ακόμη και να επεκτείνεται προς το πίσω μέρος του ποδιού. Μπορεί επίσης να εμφανιστεί πρωινή δυσκαμψία σε ορισμένες περιπτώσεις, αλλά εξαφανίζεται κατά τη διάρκεια της ημέρας. Όσο η οστεοαρθρίτιδα εξελίσσεται, οι πάσχουσες αρθρώσεις γίνονται ολοένα και λιγότερο εύκαμπτες. Τα ισχία παρουσιάζουν ευαισθησία και μπορεί να εμφανιστεί ακόμη και μία αίσθηση «τριψίματος» ή «κριγμού» κατά την κίνηση.

## Πως διαγιγνώσκεται η Οστεοαρθρίτιδα των ισχίων;

Ο ιατρός σας θα βασιστεί στην κλινική εξέταση, στα συμπτώματα που θα αναφέρετε καθώς και σε ένα καλό ατομικό ιστορικό. Το κυριότερο σημείο κατά την έναρξη της πάθησης είναι η δυσκολία που εμφανίζεται στο στρίψιμο του πάσχοντος ποδιού προς τα έσω (το μεγάλο δάκτυλο του ποδιού να «κοιτάζει» προς τα έσω).



Στην οστεοαρθρίτιδα του ισχίου, ο προσατευτικός χόνδρος που βρίσκεται μεταξύ των οστών της ομώνυμης άρθρωσης φθείρεται. Είναι αρκετά συχνό φαινόμενο σε άτομα ηλικίας μετά τα 70



Κεφαλή μηριαίου οστού που καλύπτεται από χόνδρο



Βλάβες προχωρημένης οστεοαρθρίτιδας της άρθρωσης του ισχίου



Καταστροφή του χόνδρου



Μία απλή ακτινογραφία μπορεί να δείξει το μέγεθος της βλάβης στα οστά



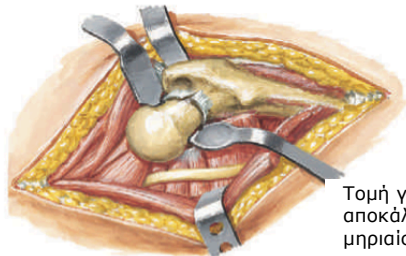
Περιορισμένη κινητικότητα της άρθρωσης του ισχίου μπορεί να υποδηλώνει οστεοαρθρίτιδα του ισχίου

Ο ιατρός σας, μπορεί επίσης να χρειαστεί ακτινογραφίες ή να κάνει διάφορα άλλα τεστ ώστε να αποκλείσει άλλες παθήσεις που μπορούν να επηρεάσουν τις συγκεκριμένες αρθρώσεις. Η μαγνητική τομογραφία (MRI) έχει θέση ως απεικονιστικό μέσο, εάν ο ιατρός σας σκέφτεται ότι η κατάστασή σας χρήζει χειρουργικής επέμβασης.

Στη θεραπεία συμπεριλαμβάνονται και βοηθητικά μέσα όπως μπαστούνια και «Π», με τη σκέψη για χειρουργείο (αρθροπλαστική) να είναι η τελευταία λύση

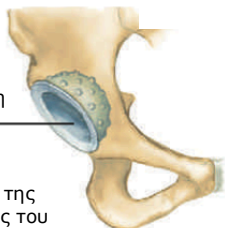


### Ολική αρθροπλαστική ισχίου

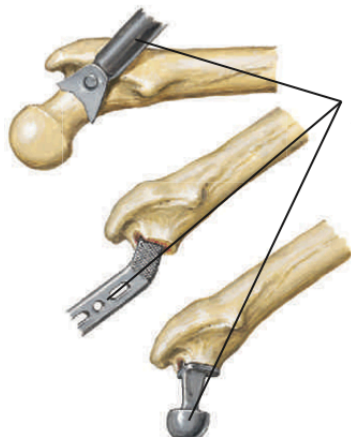


Τομή για αποκάλυψη του μηριαίου οστού

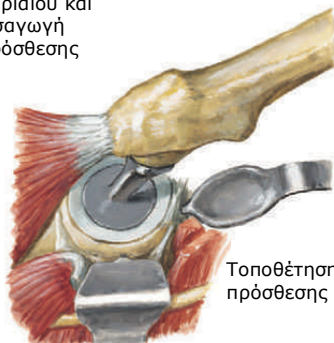
Αντικατάσταση κοτύλης



Εκτομή της κεφαλής του μηριαίου και εισαγωγή πρόσθεσης



Τοποθέτηση πρόσθεσης



Χρησιμοποιείτε σωστά τα φάρμακα που σας έχει συνταγογραφήσει ο ιατρός σας, διατηρείστε σε υγιή επίπεδα το βάρος σας και ασκηθείτε

Συμμετέχετε ενεργά στο θεραπευτικό σχήμα που σας έχει προτείνει ο θεράπωντας ιατρός σας



### Τι να κάνετε και τι να αποφύγετε αν πάσχετε από Οστεοαρθρίτιδα των ισχίων

- ✓ 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 που εμφανίζουν πρόβλημα
- ✓ Χάστε βάρος
- ⊘ Μην λαμβάνετε μέρος σε ασκήσεις ή δραστηριότητες που επιβαρύνουν τις αρθρώσεις των ισχίων

### Πως θεραπεύεται η Οστεοαρθρίτιδα των ισχίων;

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 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. Ασκήσεις μέσα στο νερό ή απλή κολύμβηση έχουν αποδειχθεί πολύ χρήσιμα μέσα, αφού αφενός αποφορτίζουν τις αρθρώσεις και αφετέρου ενδυναμώνουν τις μυϊκές ομάδες της πάσχουσας περιοχής.

Βοηθητικές συσκευές όπως μπαστούνια και «Π» μπορούν να αποφορτίσουν την άρθρωση κατά τη βάρδιση. Αν υπάρχει πρόβλημα ανισοσκελίας (το ένα πόδι μακρύτερο από το άλλο) μπορεί να συσταθεί να επισκεφτείτε έναν ποδολόγο για κατάλληλα παπούτσια.

Εάν οι παραπάνω προσεγγίσεις δε βοηθήσουν, τότε θα πρέπει να γίνεται συζήτηση με τον θεράποντα ιατρό για πιθανό χειρουργείο αρθροπλαστικής, αλλά θα πρέπει να προσφέρεται στον ασθενή ως η τελευταία λύση.