

Οστεοαρθρίτιδα γόνατος



Μαρία Σαχά
Φυσιοθεραπεύτρια
Γεν. Διευθύντρια PhysioPolis
www.physiopolis.gr
Τηλ. & fax: 2106800175 - 2106810898

Η οστεοαρθρίτιδα γόνατος χαρακτηρίζεται από εκφυλιστικές αλλοιώσεις των αρθρικών επιφανειών, φθορά του αρθρικού χόνδρου που καλύπτει την επιφάνεια των οστών μέσα στην άρθρωση και οστική υπερπλασία στα όρια των αρθρικών επιφανειών. Αποτέλεσμα αυτών είναι η δημιουργία οστικών προεξοχών, των λεγόμενων οστεόφυτων. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε συγκεκριμένο τραυματισμό ή να είναι το αποτέλεσμα της ανομοιομορφικής μηχανικής φόρτισης και άσκησης μη φυσιολογικών φορτίων, που υπερβαίνουν τα όρια αντοχής των δομών της άρθρωσης. Ο πόνος είναι χρόνιος, οξύς, αυξανόμενος κατά την κίνηση, προκαλώντας τη μείωση των δραστηριοτήτων του ατόμου με την πάροδο του χρόνου.

Η θεραπεία της οστεοαρθρίτιδας μπορεί να είναι συντηρητική ή χειρουργική. Η φυσιοθεραπεία εντάσσεται στο πλαίσιο της συντηρητικής αποκατάστασης.

Η συντηρητική αποκατάσταση της οστεοαρθρίτιδας περιλαμβάνει:

1. Φαρμακευτική αντιμετώπιση. Χορηγούνται κυρίως απιαιδιδή και αντιφλεγμονώδη. Η λήψη χονδροϊτίνης, μίας από τις σημαντικότερες ουσίες του χόνδρου, συμβάλλει στην αποκατάσταση των φθαρμένων χόνδρων, αναπτύσσοντας αντιφλεγ-

μονώδη δραστηριότητα. Τέλος, η λήψη γλυκοζαμίνης, αμινοσάκχαρου απαραίτητου για την προστασία του συνδετικού ιστού, ανακουφίζει τα προβλήματα του χόνδρου, στηρίζοντας τη δομή και τη λειτουργία των αρθρώσεων.

2. Κρυοθεραπεία. Βοηθά στη μείωση της φλεγμονής, του πόνου και του μυϊκού σπασμού.

3. Απώλεια βάρους στα παχύσαρκα άτομα. Τα περιττά κιλά αυξάνουν τα φορτία που δέχεται η άρθρωση του γόνατος, με αποτέλεσμα τον περαιτέρω τραυματισμό της.

4. Ηλεκτροθεραπεία. Βοηθά στη μείωση της αίσθησης του πόνου.

5. Πρόγραμμα ασκήσεων. Αποτελούν το βασικότερο κομμάτι της αποκατάστασης. Στόχος είναι η διατήρηση και η αύξηση της τροχιάς κίνησης της άρθρωσης, λόγω της πιθανής δυσκαμψίας, αλλά και η αύξηση της μυϊκής ισχύος των μυών του γόνατος, διότι οι μύες έχουν την ιδιότητα της απορρόφησης μέρους των φορτίων που δέχεται η άρθρωση. Η φλεγμονή και ο πόνος περιορίζουν την κίνηση της άρθρωσης και η εκτέλεση ισομετρικών συσπάσεων του τετρακέφαλου όταν το γόνατο είναι πρησμένο θα ανακουφίσει από τον πόνο.

6. Υδροθεραπεία. Η κινησιοθεραπεία μέσα σε θερμαινόμενη πισίνα μειώνει την ευαισθησία στον πόνο και αυξάνει την ευκολία της κίνησης της άρθρωσης, βελτιώνοντας την τροχιά της, αλλά και τη μυϊκή δύναμη.

7. Επανεκπαίδευση της βάδισης. Λόγω της αστάθειας που εμφανίζεται στη φάση

Τηλέραμα

Είδος: Περιοδικό / Ένθετο / Τηλεοπτικό

Ημερομηνία: Σάββατο, 03-11-2012

Σελίδα: 24,25 (2 από 2)

Μέγεθος: 529 cm²

Μέση κυκλοφορία: 58520

Επικοινωνία εντύπου: 210 6859511

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



στήριξης της βάδισης, διορθώνεται ο τρόπος με τον οποίο περπατά ο πάσχων. Σε μερικές περιπτώσεις δίνεται κάποιο βοήθημα στο αντίθετο χέρι και εκπαιδευουμε τον πάσχοντα πώς να περπατά και να ανεβοκατεβαίνει σκαλιά.

Η χειρουργική αντιμετώπιση ενδείκνυται όταν έχει επέλθει ολοκληρωτική εκφυλιστική αλλοίωση της άρθρωσης, με μυϊκή ατροφία, παραμόρφωση σε θέση κάμψης, μείωση της τροχιάς κίνησης και πόνο που διαταράσσει τη φυσιολογική ζωή του ατόμου. ■