

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

# Οστεοπόρωση: «Σιωπηλή νόσος» με δυσμενείς επιπτώσεις



Το ενδιαφέρον της παγκόσμιας ιατρικής κοινότητας στρέφεται ολοένα και περισσότερο στην οστεοπόρωση, γνωστή και ως «σιωπηλή νόσος», όπου η απώλεια οστικής μάζας γίνεται με την πάροδο του χρόνου χωρίς κλινικές εκδηλώσεις, ενώ όταν «κτυπάει την πόρτα», στην τρίτη ηλικία πλέον, προκαλεί συχνά κατάγματα των οστών, δυσχεραίνοντας την ποιότητα ζωής των ασθενών.

## Η ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ «ΧΤΥΠΑΕΙ» ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Πρόκειται για μια πάθηση των οστών κατά την οποία παρατηρείται σταδιακή μείωση της πυκνότητας και ποιότητάς τους, με αποτέλεσμα με την πάροδο του χρόνου να γίνονται εύθραυστα και λεπτά και να αυξάνεται η πιθανότητα κατάγματος αλλά και πτώσεων. Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, στις Η.Π.Α. το 29% των γυναικών και το 18% των ανδρών ηλικίας 45-79 χρόνων παρουσιάζουν κάποιο βαθμού οστεοπόρωση. Τα στατιστικά στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, δείχνουν ότι η πάθηση προσβάλλει μία στις τρεις γυναίκες ηλικίας 60-70 χρόνων και δύο στις τρεις ηλικίας άνω των 80 ετών. Σήμερα στην Ελλάδα υπολογίζεται πως περίπου 400.000 γυναίκες άνω των 50 χρόνων πάσχουν από βα-

## ✓ Μια στις τρεις γυναίκες 60-70 ετών πάσχει από οστεοπόρωση

ριά οστεοπόρωση της σπονδυλικής στήλης που συνοδεύεται από κατάγματα σπονδύλων. Ο αντίστοιχος αριθμός ανδρών με βαριά οστεοπόρωση υπολογίζεται σε περίπου 50.000. Στις Η.Π.Α. έχει υπολογισθεί ότι κάθε χρόνο συμβαίνουν 1.500.000 νέα κατάγματα λόγω οστεοπόρωσης. Τα 750.000 από αυτά συμβαίνουν στη Σπονδυλική Στήλη.

Στα πλαίσια εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Οστεοπόρωσης που γιορτάζεται στις 20 Οκτωβρίου κάθε χρόνο, σε συνδυασμό με τη φετινή εκστρατεία ενημέρωσης για το ρόλο του φυσικοθεραπευτή στην τρίτη ηλικία, το Περιφερειακό Τμήμα Χανίων - Ρεθύμνου, του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών (Ν.Π.Δ.Δ.), διοργανώνει την Τετάρτη το απόγευμα στο Ρεθύμνο εκδήλωση ενημέρωσης με θέμα «Οστεοπόρωση και τρίτη ηλικία». Το παρόν στην εκδήλωση έδωσαν φορείς του Ρεθύμνου και πλήθος κόσμου που με μεγάλο ενδιαφέρον παρακολούθησαν τις τελευταίες επιστημονικές εξελίξεις γύρω από το θέμα της οστεοπόρωσης.

## ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ ΚΑΙ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΤΙΚΑ ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ

Ιδιαίτερη έμφαση κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης δόθηκε στη χειρουργική της σπονδυλικής στήλης και τα οστεο-

πορωτικά κατάγματα. Κεντρικός ομιλητής ήταν ο ορθοπαιδικός χειρουργός -χειρουργός σπονδυλικής στήλης κ. **Ιωάννης Γαϊτάνης**, ο οποίος μίλησε συγκεκριμένα για την πρωτοποριακή και ελάχιστα επεμβατική χειρουργική μέθοδο θεραπείας καταγμάτων στη σπονδυλική στήλη, την κυφοπλαστική.

Πρόκειται για μια χειρουργική μέθοδο που ανέπτυξαν αρχικά στην Ελλάδα επιστήμονες από το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ηρακλείου και συγκεκριμένα ο καθηγητής ορθοπαιδικού κ. **Α. Χατζηπαύλος**, κ. **Π. Κατόνης** και ο ορθοπαιδικός χειρουργός -χειρουργός σπονδυλικής στήλης **Ι. Γαϊτάνης**.

Συγκεκριμένα, ο κ. **Γαϊτάνης** εξήγησε: «Η κυφοπλαστική είναι μια δεκαεπταετής μέθοδος, τη φέραμε εμείς στην Ελλάδα και την Κρήτη, στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο και την εξελίξαμε. Είναι μια μέθοδος με μικρές τομές αρθροσκοπικά. Ανατάσσει, διορθώνει και φέρνει στο σχήμα του τον παραμορφωμένο σπόνδυλο και τον ενισχύει με μια ουσία που είναι σαν τσιμέντο, το οστικό τσιμέντο. Έχει πολύ γρήγορη ανάρρωση, γίνεται σε όλες τις ηλικίες μέχρι και 100 χρόνων. Έχουμε χειρουργήσει και άτομα 95 χρόνων. Δεν έχει παρενέργειες, ο ασθενής μένει μια ημέρα στο Νοσοκομείο και μετά μπορεί να φύγει, ενώ ταυτόχρονα φεύγει και ο πόνος».

Σε ό,τι αφορά τη συντηρητική θεραπεία με φαρμακευτική αγωγή ο κ. **Γαϊτάνης** ανέφερε: «Η σύγχρονη φαρμακευτική θε-



ραπεία δεν έχει βρει ακόμη το δρόμο της, στη θεραπεία χωρίς παρενέργειες. Υπάρχει ωστόσο το νέο φάρμακο *prolia* που δείχνει πιο καλά στοιχεία από τα προηγούμενα. Είναι εξαμηνιαία θεραπεία με καλύτερη αποτελεσματικότητα σε ό,τι αφορά την οστική μάζα, τη μείωση του αριθμού των καταγμάτων και συνεπώς ένα πιο δυνατό κόκκαλο συγκριτικά με τα φάρμακα που χρησιμοποιούσαμε έως τώρα».

## Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η πρόεδρος του Π.Τ Χανίων Ρεθύμνου, φυσικοθεραπεύτρια κ. **Βενετία Μπαρκάτσα** μίλησε για το ρόλο του φυσικοθεραπευτή στην τρίτη ηλικία ενώ υπογράμμισε τη σημασία της άσκησης ως πρόληψη για την οστεοπόρωση. «Εκείνο που έχει σημασία είναι ότι τα τελευταία χρόνια υπάρχει μια τάση να χρησιμοποιήσουμε τη δραστηριότητα και την άσκηση ώστε να προλάβουμε νόσους όπως η οστεοπόρωση και να προλάβουμε τις πτώσεις στους ηλικιωμένους. Στην οστεοπόρωση ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή είναι αποκατάσταση μετά από οστεοπορωτικά κατάγματα που είναι όμως ένα κομμάτι γνωστό. Ο ασθενής θα έρθει στον φυσικοθεραπευτή αφού έχει περάσει μια νοσηλεία, ή γύψο ή ακινησία από το γιατρό και θα έρθει σε εμάς για αποκατάσταση γιατί συνήθως δεν μπορεί να περπατήσει ή να χρησιμοποιήσει το χέρι του. Το κομμάτι που δεν είναι ευρέως γνωστό είναι η πρόληψη της οστεοπόρωσης και η παρέμβαση του

φυσικοθεραπευτή στο πρώτο στάδιο της οστεοπόρωσης το οποίο στάδιο είναι όταν υπάρχει οστεοπενία όπου μπορεί η άσκηση με την καθοδήγηση ενός φυσικοθεραπευτή να βοηθήσει στη μη απώλεια περισσότερης οστικής μάζας. Αυτό είναι εφικτό» ανέφερε η κ. **Μπαρκάτσα**.

## ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ ΚΑΙ ΠΤΩΞΕΙΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Από την πλευρά του ο φυσικοθεραπευτής κ. **Φάνης Τριχάκης**, στάθηκε ιδιαίτερα στις πτώσεις που παρουσιάζονται σε άτομα τρίτης ηλικίας που νοσούν από οστεοπόρωση. «Οι πτώσεις είναι παράγοντας ο οποίος ταλανίζει μαζί με την οστεοπόρωση την τρίτη ηλικία και μπορεί να οδηγήσει σε πάρα πολύ μεγάλες βλάβες και ατυχήματα και τελικά σε κατάγματα. Στόχος είναι να δώσουμε κάποιες κατευθυντήριες γραμμές, πως μπορούμε να αποφύγουμε και να προλάβουμε τις πτώσεις σε συνδυασμό με κάποια ψυχοθεραπευτική παρέμβαση η οποία με τη σειρά της έχει σαν στόχο να τονώσει την αυτοπεποίθηση του ατόμου, να βελτιώσει τις ικανότητές τους και να προάγει έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής».

## ΓΕΛΩΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: Η ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

«Το γέλιο στέλνει σήματα υγείας και ευεξίας στον εγκέφαλό μας». Αυτό προκύπτει μέσα από μια εναλλακτική θεραπεία που παρουσιάσε κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης η δημοσιογράφος

υγείας και πιστοποιημένη σωντονίστρια YOGA γέλιου κ. **Εύα Ντελιδάκη**. Το κοινό είχε την ευκαιρία να γνωρίσει εναλλακτικούς τρόπους που εκτός από βελτίωση της διάθεσης, μπορεί να συμβάλει σημαντικά και στη βελτίωση της σωματικής υγείας, πάντα όμως υπό την καθοδήγηση ειδικών και τη συμβουλή του θεράποντος ιατρού, στους ασθενείς που πάσχουν από οστεοπόρωση. «Η γελωτοθεραπεία, ήταν μια από τις εναλλακτικές θεραπείες που υπήρχαν στην αρχαία Ελλάδα. Όλοι οι γιατροί και όλοι οι άνθρωποι ενστικτωδώς ξέρουμε ότι το γέλιο είναι θεραπευτικό».

Μέσα από τη YOGA γέλιου, έχουμε πολύ συγκεκριμένες ασκήσεις, χωρίς να χρειάζεται να έχουμε κάποιο ερέθισμα δηλαδή να λέμε κάποιο ανέκδοτο ή να βλέπουμε κάτι αστείο, μπορούμε να γελάσουμε με αυτές τις ασκήσεις και να γυμναστούμε. Έχει βρεθεί επιστημονικά ότι τρία με πέντε λεπτά αυθόρμητου γέλιου ισοδυναμεί με είκοσι λεπτά αεροβικής άσκησης. Το γέλιο προσφέρει μεταξύ άλλων δύο πολύ σημαντικά πράγματα. Οξυγονώνεται ο εγκέφαλος. Αυτό είναι πολύ σημαντικό αν σκεφτούμε ότι ο καρκίνος τρέφεται από τη ζάχαρη και την έλλειψη οξυγόνου. Επιπλέον, έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι ο εγκέφαλος δεν ξεχωρίζει το πραγματικό από το ψεύτικο γέλιο. Άρα με όποιον τρόπο και να γελάμε στέλνουμε σήματα υγείας και ευεξίας στον εγκέφαλό μας» ανέφερε η κ. **Ντελιδάκη**.

**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΚΛΑΨΙΝΟ\***