



«Φάρμακο» κολύμπι για τις αρθρώσεις

Το κολύμπι θεωρείται μία από τις καλύτερες ασκήσεις για όλο το σώμα και όλες τις ηλικίες, αλλά είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για τις αρθρώσεις και έτσι θαυμάσια άσκηση για όσους πάσχουν από ρευματικές παθήσεις (αρθρίτιδες).

Αν και δύσκολα μπορεί να θεωρηθεί ένα άθλημα ως «το καλύτερο για όλους», οι γιατροί το συνιστούν ανεπιφύλακτα στα άτομα με αρθρίτιδα, επειδή αποτελεί μία αεροβική δραστηριότητα «φιλική» προς τις πολεμένες αρθρώσεις. Όπως εξηγεί ο ρευματολόγος Δημήτρης Κασίμος, γενικός αρχίατρος στο 401 Γενικό Στρατιωτικό Νοσοκομείο και πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Αντιρευματικού Αγώνα (ΕΛΕΑΝΑ), η συστηματική άσκηση είναι απαραίτητη διότι η διατήρηση της μυϊκής δύναμης και της ελαστικότητας των συνδετικών ιστών σταθερο-

ποιεί τις αρθρώσεις, με αποτέλεσμα να μειώνονται τα συμπτώματα των ασθενών. Αντιθέτως, δε, με ό,τι φοβούνται πολλοί πάσχοντες, η άσκηση δεν φθείρει τους χόνδρους των αρθρώσεων, ούτε επιδεινώνει την ασθένειά τους. Ωστόσο, πολλοί αποφεύγουν την άσκηση επειδή πονάνε - και σε αυτό το σημείο έρχεται να βοηθήσει το κολύμπι, αφού η άνωση μειώνει δραστικά το βάρος του σώματος, διευκολύνοντας σημαντικά την άθληση. Τα καλά νέα είναι πως δεν ωφελεί μόνον το κολύμπι καθ'εαυτό. Εάν κάποιος δεν ξέρει να κολυμπάει, μπορεί να περπατάει μέσα στο νερό ή να κάνει απλές ασκήσεις βυθισμένος στο νερό. Το περπάτημα μπορεί να γίνει σε ρηχό ή βαθύ νερό.

Εκτός από το κολύμπι, ένα πρόγραμμα γυμναστικής για τα άτομα με ρευματικές παθήσεις

μπορεί να συμπεριλαμβάνει ασκήσεις ενδυνάμωσης (καμπλής και υψηλής έντασης), αερόβια άσκηση, ποδήλατο, περπάτημα, χορό, αναπνευστικές ασκήσεις, αθλήματα με ρακέτες ή γκολφ, διατάσεις (στρέιτνιγκ), TaiChi, γιόγκα και πιλάτες. Ο φυσικοθεραπευτής που συνεργάζεται με τον ρευματολόγο, μπορεί να βοηθήσει τους ασθενείς να καταρτίσουν ένα πρόγραμμα ασκήσεων που ταιριάζει στο καθημερινό τους πρόγραμμα και την φυσική τους κατάσταση, κατά τον κ. Κασίμο. Επιπλέον, το πρόγραμμα της άσκησης αναπροσαρμόζεται με συχνή επαναξιολόγηση σε κάθε αλλαγή της φυσικής κατάστασης, της νόσου και της ψυχολογίας του ασθενούς.

200 νοσήματα

Υπολογίζεται ότι 2,5 εκατομμύρια άτομα στην χώρα μας πάσχουν από κάποιο πρόβλημα στις αρθρώσεις. Σύμφωνα με τα υπάρχοντα στοιχεία, σε όλο το ηλικιακό φάσμα (από 16 ετών και πάνω) οι ρευματικές παθήσεις ευθύνονται για το σχεδόν 50% των περιπτώσεων μακροχρόνιας λειτουργικής ανικανότητας (αναπηρικές συντάξεις), το 30% των απουσιών από την εργασία και το 20% των ιατρικών

επισκέψεων και της χρήσης φαρμάκων. Συνολικά οι ρευματικές παθήσεις είναι περίπου 200, αλλά ο πιο συνηθισμένος είναι η οστεοαρθρίτιδα και η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Η οστεοαρθρίτιδα οφείλεται στην φθορά των αρθρώσεων με το πέρασμα του χρόνου και είναι πιο συνηθισμένη στην τρίτη ηλικία, ενώ η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι περισσότερο πρόβλημα των νέων και μεσήλικων, καθώς συνήθως εκδηλώνεται στις ηλικίες 35-55 ετών. Επιπλέον, οφείλεται σε επίθεση του ανοσοποιητικού συστήματος στις αρθρώσεις (είναι δηλαδή ένα αυτοάνοσο νόσημα) και μπορεί, εκτός από τις αρθρώσεις, να πλήξει και άλλα όργανα (δέρμα, μάτια, πνεύμονες, καρδιά, σπείρα, νεύρα, αίμα).

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα προσβάλλει τριπλάσιες γυναίκες απ' ό,τι άνδρες, με τον συνολικό αριθμό των πασχόντων στην χώρα μας να υπολογίζεται σε 70.000 έως 100.000. Τα κύρια συμπτώματά της είναι πόνος, διόγκωση, ευαισθησία στην πίεση της άρθρωσης και πρωινή δυσκαμψία (δυσκολία στις κινήσεις ή πιάσιμο, για περισσότερο από 30 λεπτά μετά το πρωινό ξύπνημα). Η νόσος συνήθως

προσβάλει πολλές αρθρώσεις ταυτόχρονα και είναι συμμετρική (εντοπίζεται στις ίδιες αρθρώσεις και στις δύο πλευρές του σώματος).

Μαθήματα μαγειρικής

Η πιο σημαντική επίπτωσή της όσον αφορά την ποιότητα της ζωής είναι η έντονη δυσκολία στην εκτέλεση απλών καθημερινών δραστηριοτήτων, εξαιτίας του πόνου, των παραμορφώσεων και της αδυναμίας, κατά τον κ. Κασίμο. Μάλιστα, σε μια προσπάθεια να προσφέρουν λύσεις και πρακτικές συμβουλές στους ασθενείς, προκειμένου οι κινητικοί τους περιορισμοί να μην αποτελούν εμπόδιο στην απόλαυση της καθημερινότητας, η ΕΛΕΑΝΑ και ο Σύλλογος Ρευματοπαθών Κρήτης διοργάνωσαν από τον Δεκέμβριο έως και τον Μάρτιο ειδικά μαθήματα μαγειρικής σε Αθήνα, Ηράκλειο Κρήτης και Πάτρα, στα οποία οι ασθενείς που συμμετείχαν έμαθαν απλοποιημένους τρόπους μαγειρικής, χρησιμοποιώντας ειδικά εργαλεία, κατάλληλα για άτομα με ρευματοειδή αρθρίτιδα.

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα μπορεί να μειώσει σημαντικά την λειτουργική ικανότητα των ασθενών, γεγονός που αντικατοπτρίζεται στο ότι ο ένας

στοιχός τέσσερις σταματά την εργασία του μέσα σε 5 χρόνια από την εμφάνιση της νόσου. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα έχει εξελικτική πορεία: οι βλάβες που προκαλεί μπορεί να συνεχίζονται ακόμα και όταν ο πόνος και η φλεγμονή ελέγχονται με παυσίπονα, διότι αυτά τα φάρμακα δεν επηρεάζουν την εξέλιξή της. Ωστόσο, η διάγνωση της μέσα σε λιγότερο από τρεις μήνες από την εμφάνιση των συμπτωμάτων και η επιθετική θεραπευτική αντιμετώπιση μπορούν να συμβάλουν στην προστασία των αρθρώσεων και στην ανακούφιση του πόνου.

Ποιος είναι ο ρευματικός παθήσεις

Από τους περίπου 200 τύπους αρθρίτιδας, οι σοβαρότερες όσον αφορά τη χρήση φαρμάκων και επιπλοκών είναι οι φλεγμονώδεις αρθροπάθειες. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν, μεταξύ άλλων, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η αγκυλοποιητική σπονδυλαρθρίτιδα, η ψωριασική αρθρίτιδα, η νεανική ιδιοπαθής αρθρίτιδα, ο συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, οι αγγειίτιδες και το σκληρόδερμα. Μία μορφή αρθρίτιδας που ταλαιπωρεί πολλά νέα και δραστήρια άτομα είναι και η ινομυαλγία.

ΠΗΓΗ: tanea.gr