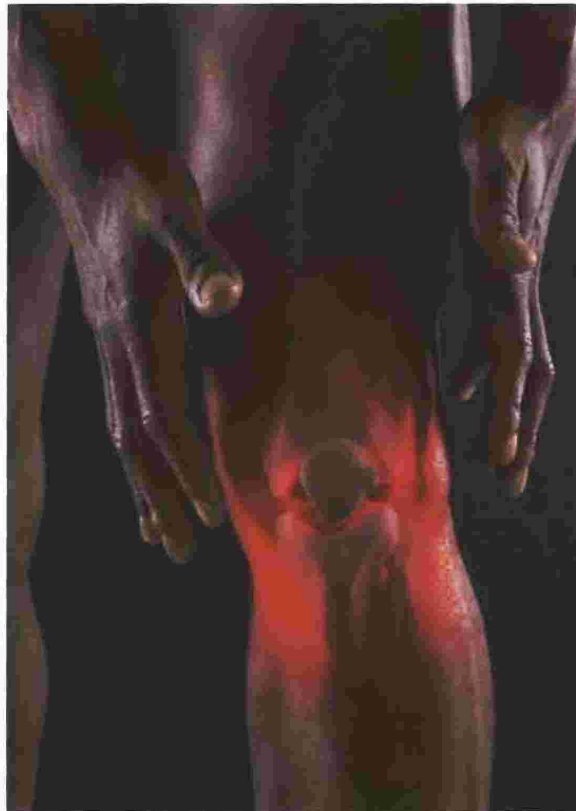


## Όταν πονούν οι αρθρώσεις

Η οστεοαρθρίτιδα ταλαιπωρεί το 13% των ενηλίκων στην Ελλάδα.

Σύμφωνα με το Ελληνικό Ίδρυμα Ρευματολογικών Ερευνών, το 13% και πλέον των ενηλίκων στην Ελλάδα πάσχει από οστεοαρθρίτιδα, μια χρόνια πάθηση των αρθρώσεων. Ο πόνος είναι το βασικό σύμπτωμα και εντοπίζεται πιο συχνά στο ισχίο, στο γόνατο και στη σπονδυλική στήλη, καθώς και στην κεντρική άρθρωση του αντίχειρα ή του μεγάλου δακτύλου του ποδιού. Συχνά συνυπάρχει και δυσκαμψία -δηλαδή δυσκολία κίνησης- της άρθρωσης ή και διόγκωσή της, που μπορεί να είναι περιοδική ή μόνιμη. Αυτό συμβαίνει όταν η «φλάντζα», δηλαδή ο αρθρικός χόνδρος που καλύπτει την επιφάνεια των οστών μέσα στην άρθρωση, αρχίζει σταδιακά να φθείρεται. Συνεπεία αυτού, αναπτύσσονται στις παρυφές των αρθρώσεων νέα οστά (οστεόφυτα), τα γνωστά μας «άλατα». Η αντιμετώπιση της οστεοαρθρίτιδας, ανάλογα με την περίπτωση, είναι είτε συντηρητική (φαρμακευτική αγωγή, φυσιοθεραπεία, βελονισμός, κινησιοθεραπεία) είτε, σε προχωρημένα περιστατικά, χειρουργική.



### Λειτουργικές λύσεις

- > **Στον... πάγο:** Η τοποθέτηση πάγου αποτελεί μια συνήθη και πρακτική μέθοδο αντιμετώπισης του πόνου και κάποιες φορές μειώνει και το πρήξιμο. Τα παγάκια μπορούν να τοποθετηθούν σε μια πετσέτα -όχι απευθείας στο δέρμα- για ένα τέταρτο, 3 με 4 φορές την ημέρα.
- > **Λήψη απλών μέτρων:** Αποφεύγουμε τις μη απαραίτητες καταπονήσεις (όπως το τροχάδην ή το ανέβασμα σκάλας). Χρησιμοποιούμε μπαστούνι. Χάνουμε κιλά εάν χρειάζεται. Όλα αυτά είναι μέτρα που προστατεύουν τις αρθρώσεις που πάσχουν από το φρόντο και την καταπόνηση. Τα τακτικά διαστήματα πλήρους ανάπαυσης επίσης ανακουφίζουν.
- > **Αλλαγές στο σπίτι:** Τα ανυψωτικά καθίσματος τουαλέτας και οι χειρολαβές στην μπανιέρα μειώνουν την επιβάρυνση των αρθρώσεων των κάτω άκρων και διευκολύνουν την ανεξαρτησία ατόμων με οστεοαρθρίτιδα. Επίσης, τα υποπόδια κάνουν ασφαλέστερο το ανέβασμα και κατέβασμα από το κρεβάτι για τους πάσχοντες από οστεοαρθρίτιδα του γόνατος και του ισχίου.
- > **Μεσογειακή διατροφή:** Ερευνες δείχνουν ότι μια δίαιτα που περιέχει μικρές μερίδες άπαχου κρέατος, μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και αρκετά λαχανικά μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή, βοηθώντας το σώμα να εξαλείψει τις χημικές ενώσεις που την προκαλούν.
- > **Δεν ξεχνάμε την άσκηση:** Η γυμναστική για την οστεοαρθρίτιδα απαιτεί μισή ώρα σχεδόν καθημερινά. Ανακουφίζει από τον πόνο και βελτιώνει την κινητικότητα της άρθρωσης. Επιπλέον, βοηθά στη μείωση του σωματικού βάρους - γεγονός που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για όσους είναι υπέρβαροι και οι αρθρώσεις τους καταπονούνται περισσότερο.

### Ποιος είναι ο «ένοχος»

- **Τραυματικές κακώσεις** του χόνδρου, καταπόνηση των αρθρώσεων, καθώς και μεταβολικές (π.χ. παχυσαρκία), ορμονικές και γενετικές διαταραχές.
- **Επιβάρυνση των αρθρώσεων** που οφείλεται όχι μόνο στην κακή στάση του σώματος, αλλά και σε συγκεκριμένες στάσεις που «βολεύουν» στην εργασία. Επαγγέλματα υψηλού κινδύνου -εάν εξασκούμε κάποιο από, αυτά πρέπει να επιδείξουμε μεγαλύτερη προσοχή- είναι υδραυλικοί, μηχανικοί αυτοκινήτων, οικοδόμοι, ηλεκτρολόγοι, αλλά και χειρουργοί και χειριστές ηλεκτρονικών υπολογιστών.
- **Η επιβάρυνση** λόγω αυξημένης καταπόνησης των αρθρώσεων και αθλητικών κακώσεων (γόνατα, ποδοκνημικές) στην περίπτωση των αθλητών.

\* Ευχαριστούμε τον ορθοπεδικό χειρουργό Ελευθέριο Ζαμπάκο.