

ΟΣΤΑ**Υγρό στο γόνατο**

Ε είμαι άνδρας, 91 ετών. Πρόσφατα έκανα αφαίρεση υγρού από το δεξιό γόνατο, το οποίο με ενοχλεί κατά διαστήματα εδώ και πέντε χρόνια. Η ακτινογραφία έδειξε ότι έχει φθαρεί ο χόνδρος, αλλά δεν είμαι σε κατάσταση για χειρουργείο. Το αντιμετωπίζω με ένα σκεύασμα που περιέχει κολλαγόνο, χονδροϊτίνη και γλυκοζα-

μίνη. Επίσης, βάζω δύο φορές την ημέρα πάγο σε σακουλάκι. Ποια άλλη θεραπεία πρέπει να κάνω; Επιτρέπεται να κάνω πορεία κάθε ημέρα; Εάν ναι, χρειάζεται να φορά επιγονατίδα;

(Κ.Ρ.)

Α Ο λέκτωρ Ορθοπαιδικής του Πανεπιστημίου Αθηνών Ιωάννης Τριανταφυλλόπουλος απαντά ότι είστε τυχερός που δεν έχετε στην ηλικία σας βαριά οστεοαρθρίτιδα. Όταν το γόνατο μαζεύει υγρό, σημαίνει ότι έχει αντιδράσει λόγω φθοράς του χόνδρου ή των μηνίσκων του σε σημαντικό βαθμό. Αν όμως δεν έχετε έντονο πόνο, δεν απαιτείται αρθροσκόπηση ή πολύ περισσότερο αρθροπλαστική. Θα πρέπει να επισκεφθείτε ορθοπαιδικό για να τον συμβουλευθείτε σχετικά με την αποθεραπεία σας. Η αντιμετώπιση πρέπει να περιλαμβάνει: 1. Μετά την αφαίρεση του αρθρικού υγρού, έγχυση κορτικο-

ειδών ουσιών ή και υαλουρονικού οξέος υψηλού μοριακού βάρους. 2. Εκμάθηση ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης. 3. Φυσικοθεραπεία, με κύριο εργαλείο τον υπέρηχο. 4. Απώλεια σωματικού βάρους αν είστε παχύσαρκος. 5. Οδηγίες βάρδιας, κολύμβησης και άθλησης. 6. Συνταγογράφηση ήπιων αναλγητικών και αντιφλεγμονωδών τύπου διασερεΐνης που θα σας ανακουφίσουν. Τα σκευάσματα γλυκοζαμίνης-χονδροϊτίνης-κολλαγόνου δεν έχουν αποδείξει τον θεραπευτικό ή ανακουφιστικό τους ρόλο. Η επιγονατίδα δεν είναι απαραίτητη. Η βάρδια σε μαλακό έδαφος με τα κατάλληλα αθλητικά παπούτσια ενδείκνυται. Η επιγονατίδα δεν είναι απαραίτητη. Η παγοθεραπεία αποδίδει μετά την άσκηση και τη βάρδια, αλλά όχι πάνω από δύο φορές την ημέρα.