

ΥΓΕΙΑ/ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

5 ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Περισσότεροι από 100 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο πάσχουν από τη χρόνια αυτή πάθηση, η συχνότητα της οποίας αυξάνεται με την ηλικία. Κι επειδή ο χρόνος περνά γρήγορα είναι δεδομένο ότι κάποια στιγμή είναι πολύ πιθανό να μας αφορά.

Της *Φλώρας Κασσαβέτη*

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ **ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ**, ΕΠΙΚΟΥΡΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ, Β' ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ Ν. ΙΩΝΙΑΣ, ΜΕΛΟΥΣ Δ.Σ. ΕΛΙΟΣ



ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ;

Πρόκειται για την πιο συνηθισμένη μορφή αρθρίτιδας και είναι μία εκφυλιστική φλεγμονώδης πάθηση των αρθρώσεων. Με τον χρόνο παρατηρούνται εκφυλιστικές αλλοιώσεις στις αρθρώσεις (διαδικασία καταστροφής του χόνδρου) με αποτέλεσμα την εκδήλωση των συμπτωμάτων. Στην εμφάνισή της σημαντικό ρόλο, εκτός των άλλων, παίζει η καθημερινή καταπόνηση της άρθρωσης είτε εξαιτίας του σωματικού βάρους είτε από εξωτερικά φορτία καθώς και οι επαναλαμβανόμενοι τραυματισμοί.



ΠΟΙΕΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣΒΑΛΛΕΙ ΚΥΡΙΩΣ;

Τα άνω άκρα και κυρίως οι αρθρώσεις των δακτύλων των χεριών αποτελούν την πιο συνήθη περιοχή εμφάνισής της. Ακολουθούν η σπονδυλική στήλη, ο ώμος, ο αγκώνας, όμως τα πλέον συμπτωματικά που εμφανίζουν πόνο και δυσλειτουργία είναι τα ισχία και τα γόνατα.



ΠΟΙΟΥΣ ΠΡΟΤΙΜΑ;

Τα άτομα άνω των 60. Συγκεκριμένα αφορά περίπου 25% των ανδρών και 40% των γυναικών ηλικίας 60-79 χρόνων. Οι γυναίκες επομένως προσβάλλονται πιο συχνά ειδικά στα χέρια και τα γόνατα. Σύμφωνα με έρευνα του Ελληνικού Ιδρύματος Οστεοπόρωσης, η οστεοαρθρίτιδα είναι εξαιρετικά συχνή στις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες που πάσχουν από οστεοπόρωση, ειδικά στις ηλικίες άνω των 65.



ΠΩΣ ΕΞΕΛΙΣΣΕΤΑΙ;

Η πάθηση εξελίσσεται σταδιακά με βασικά συμπτώματα τον χρόνο πόνο, τη δυσκαμψία και γενικά τη δυσκολία στην κίνηση και την παραμόρφωση της άρθρωσης που δυσκολεύουν όλο και περισσότερο το άτομο.



ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ;

Στον σχεδιασμό του θεραπευτικού προγράμματος για την οστεοαρθρίτιδα περιλαμβάνονται ανάλογα με το στάδιο της και την ένταση των συμπτωμάτων διάφοροι τρόποι αντιμετώπισης μεταξύ των οποίων είναι: Η απώλεια βάρους, οι ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών της άρθρωσης, η φυσικοθεραπεία, διάφορες υποστηρικτικές συσκευές (π.χ. νάρθηκες, μπαστούνια κ.λπ.), η φαρμακευτική θεραπευτική αντιμετώπιση (κρέμες, αναλγητικά, αντιφλεγμονώδη φάρμακα, εγχύσεις στην άρθρωση, σκευάσματα για την ενίσχυση και προστασία του αρθρικού χόνδρου) και η χειρουργική αντιμετώπιση ως τελευταία εναλλακτική αλλά δυστυχώς τελική λύση.

1/3

ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΑΡΘΡΙΤΙΔΕΣ, ΣΤΗΝ ΠΛΕΙΟΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ, ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ, ΑΓΧΟΣ, ΦΟΒΙΕΣ ΚΑΙ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΘΗΣΗ ΤΟΥΣ, ΔΕΔΟΜΕΝΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥΣ.

Ξέρεις ότι...

→ η μείωση του βάρους κατά 5 κιλά μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοαρθρίτιδας του γονάτου κατά 50%;
→ 15' άσκηση την ημέρα ή 90' την εβδομάδα βοηθούν στη διατήρηση της κινητικότητας;
→ διατροφή πλούσια σε ω-3 λιπαρά και σφέσιο μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της οστεοαρθρίτιδας;