

# Προλαμβάνοντας την Οστεοαρθρίτιδα

## Η ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΥΧΝΟΤΕΡΟΣ ΤΥΠΟΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ

Η πρόληψη και η έγκαιρη θεραπεία είναι ζωτικής σημασίας για την ανάσχεση του αυξανόμενου επιπολασμού της Οστεοαρθρίτιδας (ΟΑ).

Στις επόμενες δεκαετίες, ο κόσμος θα αντιμετωπίσει μια απότομη **αύξηση της ανάγκης** για αρθροπλαστική γόνατος, με κάποιες χώρες να προβλέπεται **αύξηση έως και 900%**.



Για κάποιους ανθρώπους, η ΟΑ επιδεινώνεται με το πέρασμα του χρόνου, για αυτό είναι σημαντικό να λαμβάνετε βοήθεια για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων, όταν πρωτοεμφανίζονται.

Ακόμα και αν ήδη έχετε ΟΑ, υπάρχουν βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να μην επιδεινωθεί και για να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής σας.



Η κατάλληλη και τακτική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης της ΟΑ, των καταγμάτων ισχίου, τον κίνδυνο των πτώσεων σε ηλικιωμένα άτομα και μπορεί να αποτρέψει ή να καθυστερήσει την ανάγκη για χειρουργική επέμβαση.



## Παράγοντες κινδύνου Οστεοαρθρίτιδας

- **Προηγούμενος τραυματισμός άρθρωσης:** ανεξάρτητα από την ηλικία (περιλαμβάνονται και αυτοί των παιδιών και των νέων)
- **Παχυσαρκία/υπερβολικό σωματικό βάρος:** προσθέτει επιπλέον φορτίο στις αρθρώσεις (ειδικότερα στις αρθρώσεις του ισχίου και του γόνατος) και αυξάνει τη φλεγμονή της άρθρωσης
- **Ηλικία:** ο κίνδυνος εμφάνισης ΟΑ αυξάνει αυξάνεται με την ηλικία
- **Φύλο:** η ΟΑ είναι πιο συχνή στις γυναίκες από ότι τους άντρες

- **Οικογενειακό ιστορικό:** η ΟΑ συναντάται σε οικογένειες, παρόλα αυτά οι έρευνες δεν έχουν αναδείξει κάποιο γονίδιο υπεύθυνο για αυτό

Οι πιο κοινά παράγοντες κινδύνου που μπορούν να προληφθούν είναι ο **τραυματισμός των αρθρώσεων** και η **παχυσαρκία**.



## Τραυματισμός Αρθρώσεων

Μετά από ένα τραυματισμό άρθρωσης, θα πρέπει η αποκατάσταση κατά απόλυτη προτεραιότητα να περιλαμβάνει θεραπευτική άσκηση (και εκπαίδευση του ασθενή) ανεξάρτητα εάν είναι απαραίτητο το χειρουργείο ή όχι.

Είναι σημαντική η επιστροφή στα συνιστώμενα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και η διατήρηση δυνατών μυών γύρω από την άρθρωση μετά από έναν τραυματισμό.

Εάν είναι δύσκολο να αυξήσετε σωματική σας δραστηριότητα ή τις άλλες σωματικές ικανότητες που σχετίζονται με τη δουλειά ή τον ελεύθερο χρόνο σας, μιλήστε με έναν Φυσικοθεραπευτή για ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα ασκήσεων που μπορούν να σας βοηθήσουν.



## Μείωση του σωματικού βάρους

Η παχυσαρκία και το υπερβολικό βάρος, αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης ΟΑ, διότι προστίθεται επιπλέον βάρος στις αρθρώσεις και αυξάνεται η φλεγμονή.

Εάν χρειάζεται, η **μείωση βάρους μπορεί να βοηθήσει στην μείωση του κινδύνου εμφάνισης ΟΑ** και μπορεί να **βελτιώσει τα συμπτώματα** στα άτομα που ήδη έχουν ΟΑ.

5 κιλά  
ή 5%



μείωση  
βάρους

=

90%

μικρότερη  
πιθανότητα για  
επιδείνωση των  
συμπτωμάτων  
του γόνατος  
μετά από 6  
χρόνια



## Προλαμβάνοντας τους τραυματισμούς των αρθρώσεων

Μιλήστε με έναν Φυσικοθεραπευτή για τη δημιουργία ενός εξατομικευμένου προγράμματος θεραπευτικής άσκησης, αυτό μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης τραυματισμών στα γόνατα μέχρι και 50% και μπορεί να βοηθήσει στην αποτροπή εμφάνισης της ΟΑ.

Εάν ασχολείστε με τον αθλητισμό, επικοινωνήστε με έναν Φυσικοθεραπευτή για να σας **συμβουλέψει πώς να αποφύγετε τους τραυματισμούς** και να ενσωματώσετε τις **κατάλληλες ασκήσεις ενδυνάμωσης για το άθλημα σας**.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER