

# Οστεοαρθρίτιδα: Ένα παγκόσμιο πρόβλημα

## Η ΟΑ ΕΙΝΑΙ Η ΚΥΡΙΑ ΑΙΤΙΑ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ

**520 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ** ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΕΧΟΥΝ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ (ΟΑ)



**60%**

όλων των περιπτώσεων ΟΑ αφορούν το γόνατο

Σε μια παγκόσμια έρευνα 291 περιπτώσεων, η ΟΑ ισχίου και γόνατος κατατάχθηκε ως ο

**11ος** συχνότερος παράγοντας που οδηγεί σε κινητικό περιορισμό.



**9.6**

εκατ. άνθρωποι σε όλο τον κόσμο έζησαν με περιορισμούς εξαιτίας ΟΑ το 2017.

Κατά

**48%** ↑

αυξήθηκε ο αριθμός των ατόμων που έχουν επηρεαστεί παγκοσμίως από ΟΑ από το 1990 μέχρι το 2019.

### Τι είναι η οστεοαρθρίτιδα?

Η ΟΑ είναι η **πιο κοινή πάθηση των αρθρώσεων**. Μπορεί να επηρεάσει κάθε κινητή άρθρωση, πιο συχνά τα γόνατα, τα ισχία και τα χέρια.

Η ΟΑ είναι μια πάθηση. Μπορεί να ξεκινήσει με ένα μικρό ή μεγαλύτερο τραυματισμό της άρθρωσης. Στην αρχή της εμφάνισης της πάθησης, το σώμα έχει την ικανότητα να επιδιορθώσει τις μεταβολές αυτές. Όσο η πάθηση επιδεινώνεται, ο οργανισμός μας δεν μπορεί να ανταπεξέλθει και προκαλείται βλάβη στους αρθρικούς ιστούς, όπως αποδιοργάνωση και καταστροφή του χόνδρου, παραμόρφωση των οστών και φλεγμονή των αρθρώσεων

Παρά αυτές τις μεταβολές, η άρθρωση μπορεί ακόμα να λειτουργεί κανονικά, χωρίς πόνο ή περιορισμό της κίνησης.



### Η ΟΑ χαρακτηρίζεται από:

- Πόνο
- Λειτουργική διαταραχή
- Μυϊκή αδυναμία
- Δυσκαμψία αρθρώσεων
- Μειωμένη υγεία σχετιζόμενη με την ποιότητα ζωής



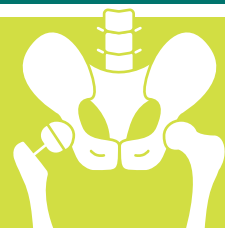
### Τι προκαλεί την ΟΑ?

Η ακριβής αιτία της ΟΑ δεν είναι ακόμα σαφής. Στους παράγοντες κινδύνου εμφάνισης της ΟΑ περιλαμβάνονται:

- Το αυξημένο σωματικό βάρος ή η παχυσαρκία
- Η ύπαρξη προηγούμενου τραυματισμού, χειρουργική επέμβαση της άρθρωσης και /ή ιστορικό υπέρχρησης της άρθρωσης
- Γενετικοί παράγοντες (π.χ. οικογενειακό ιστορικό ΟΑ)

### Η ΟΑ μπορεί να διαγνωστεί κλινικά χωρίς ιδιαίτερη έρευνα εάν ένα άτομο:

- Είναι 45 ετών και άνω και
  - Έχει πόνο στην άρθρωση σχετιζόμενο με δραστηριότητα και
  - Είτε δεν έχει πρωινή δυσκαμψία των αρθρώσεων, είτε έχει πρωινή δυσκαμψία, η οποία δεν διαρκεί πάνω από 30 λεπτά
- \* η ΟΑ μπορεί επίσης να διαγνωστεί σε ανθρώπους κάτω των 45 ετών, πιο συχνά μετά από τραυματισμό της άρθρωσης



### Πώς ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να βοηθήσει στην ΟΑ?

Η θεραπευτική άσκηση είναι η πρώτη επιλογή στην αντιμετώπιση της ΟΑ. Οι Φυσικοθεραπευτές εκτός από το να σας βοηθήσουν να επιλέξετε τις κατάλληλες ασκήσεις, σας παρέχουν συμβουλές και εκπαίδευση για την μείωση του πόνου και τους τρόπους να διαχειριστείτε την ΟΑ. Μπορούν να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την κινητικότητα της άρθρωσης, τη βάρδιση και να ενδυναμώσετε τους κατάλληλους μύες.

Εάν χρειάζεστε αντικατάσταση της άρθρωσης, είναι πολύ πιθανό να επισκεφτείτε έναν Φυσικοθεραπευτή πριν αλλά και μετά το χειρουργείο. Ο Φυσικοθεραπευτής θα σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε για να επιτύχετε τα μέγιστα οφέλη από το χειρουργείο καθώς και στην καλύτερη αποκατάσταση σας μετά το χειρουργείο.



**World  
Physiotherapy**

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



**World  
PT Day  
2022**

**8 SEPTEMBER**