

Οστεοαρθρίτιδα: γεγονός ή μύθος?

ΜΥΘΟΣ



Η οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) επηρεάζει μόνο τους ηλικιωμένους

ΓΕΓΟΝΟΣ

Παρόλο που η ΟΑ είναι πολύ κοινή πάθηση σε ηλικιωμένους, επηρεάζει επίσης, 20 ρηδες και 30ρηδες. Ποσοστό μεγαλύτερο από το 50% των νέων και των νεαρών ενηλίκων θα αναπτύξουν ΟΑ σε διάστημα 10-15 ετών μετά από έναν τραυματισμό άρθρωσης. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να ζήσουν με ΟΑ για πολλά χρόνια της ζωής του, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερο περιορισμό των κινήσεων και μειωμένη ποιότητα ζωής. Για αυτό τον λόγο, τα νεαρά άτομα με τραυματισμό άρθρωσης πρέπει να μάθουν πώς να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης ΟΑ.

ΜΥΘΟΣ



Χρειάζεται ακτινογραφία ή μαγνητική τομογραφία για να διαγνωστεί η ΟΑ

ΓΕΓΟΝΟΣ

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ σαφής σχέση μεταξύ των συμπτωμάτων της ΟΑ (συμπεριλαμβανομένου του πόνου) και των δομικών αλλαγών της άρθρωσης που απεικονίζονται σε μια ακτινογραφία ή μια μαγνητική τομογραφία. Είναι γεγονός ότι, οι ακτινογραφίες πολλών ανθρώπων μπορούν να δείξουν αρθρικές αλλοιώσεις, αλλά να βιώνουν ελάχιστο ή καθόλου πόνο. Αυτό σημαίνει ότι το να βασίζεσαι μόνο σε πληροφορίες από τις ακτινογραφίες δεν είναι ωφέλιμο. Οι ακτινογραφίες ή οι αιματολογικές εξετάσεις είναι απαραίτητες μόνο όταν ο γιατρός θέλει να αποκλείσει άλλες αιτίες του αρθρικού πόνου.

ΜΥΘΟΣ



Περισσότερος πόνος= μεγαλύτερη ζημιά

ΓΕΓΟΝΟΣ

Το να βιώνεις πόνο είναι πολύπλοκο και ΔΕΝ σχετίζεται άμεσα με τις δομικές αλλαγές στην άρθρωση. Περισσότερος πόνος δεν σημαίνει μεγαλύτερες δομικές αρθρικές αλλοιώσεις.

Το αίσθημα του πόνου επηρεάζεται από τα συναισθήματα, τη διάθεση, το άγχος, την έλλειψη ύπνου, την κόπωση, το επίπεδο της δραστηριότητας και τη φλεγμονή στην γύρω περιοχή.

ΜΥΘΟΣ



Δεν έχει σημασία τι θα κάνω, η ΟΑ συνεχώς θα χειροτερεύει.

ΓΕΓΟΝΟΣ

Υπάρχουν θετικά, ενεργά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε στη μείωση του πόνου που σχετίζεται με την ΟΑ, όπως το περπάτημα, η μυϊκή ενδυνάμωση και οι ασκήσεις ισορροπίας. Μόνο το 1/3 των ατόμων χειροτερεύουν με το πέρασμα του χρόνου και μερικοί βλέπουν βελτίωση στον πόνο και στον κινητικό περιορισμό. Οι περισσότεροι άνθρωποι θα βιώσουν περιόδους που ο πόνος θα καλυτερεύει ή θα χειροτερεύει, αλλά δεν θα επιδεινώνεται συνολικά. Ο Φυσικοθεραπευτής μπορεί να σας καθοδηγήσει να παραμείνετε δραστήριοι.

ΜΥΘΟΣ



Η άσκηση μπορεί να καταστρέψει περαιτέρω την άρθρωσή μου.

ΓΕΓΟΝΟΣ

Το αντίθετο είναι αλήθεια. Η άσκηση και η κίνηση είναι ΑΣΦΑΛΗΣ και είναι η καλύτερη αντιμετώπιση της ΟΑ. Λειτουργεί σαν λιπαντικό των αρθρώσεων και βοηθά να διατηρηθούν οι αρθρώσεις υγιείς. Πολλά άτομα αποφεύγουν να χρησιμοποιούν τις επώδυνες αρθρώσεις από φόβο μήπως χειροτερεύουν.. Αλλά, όταν δεν κινητοποιούνται οι αρθρώσεις, γίνονται πιο δυσκίνητες και οι μύες πιο αδύναμοι.

Μιλήστε με έναν Φυσικοθεραπευτή για το σωστό πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης για εσάς.

ΜΥΘΟΣ



Η ΟΑ είναι «φθορά και ρωγμές» ή «τρίβονται τα κόκκαλα μεταξύ τους»

ΓΕΓΟΝΟΣ

Η ΟΑ ΔΕΝ προκαλείται από «φθορά» της άρθρωσης με το πέρασμα του χρόνου εξαιτίας της χρήσης της. Η ΟΑ είναι πάθηση η οποία επιδρά στον τρόπο αυτοεπιδιόρθωσης του αρθρικού χόνδρου.

Η ΟΑ δεν είναι μη αναστρέψιμη και δεν θα την αναπτύξουν όλοι όσοι γηράσκουν.

Το να είστε σωματικά δραστήριος, ενδυναμώνει τους μύες γύρω από την άρθρωση και η απώλεια βάρους, (εάν είναι απαραίτητο για εσάς), είναι τα πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να κάνετε για να διαχειριστείτε την οστεοαρθρίτιδα.

Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σας συμβουλέψει για το καλύτερο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8 SEPTEMBER