



ΥΓΕΙΑ

ΑΡΘΡΙΤΙΔΕΣ

ΟΤΑΝ ΠΕΡΙΟΡΙΖΟΥΝ

ΤΙΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΑΣ

Ο πολύς κόσμος συνηθίζει να αποκαλεί τους πόνους στις αρθρώσεις που σχετίζονται συχνά με την ηλικία «αρθριτικά», αλλά οι ειδικοί εξηγούν ότι αυτά αφορούν μόνο τον πιο συνηθισμένο τύπο αρθρίτιδας, τις λεγόμενες «οστεοαρθρίτιδες». Υπάρχουν όμως και άλλοι τύποι της νόσου που επηρεάζουν την καθημερινότητά μας.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΑΝΝΑ ΔΑΛΛΑ**

Η αρθρίτιδα είναι μια κοινή κατάσταση που προκαλεί πόνο και φλεγμονή σε κάποια άρθρωση. Αν και είναι πολύ συχνότερη και εντονότερη όσο περνούν τα χρόνια, μπορεί να αφορά οποιονδήποτε άνθρωπο, κάθε ηλικίας ή φύλου. Μάλιστα, αν και στο μυαλό μας συχνά συνδέεται με τους ηλικιωμένους, κάποια είδη της επηρεάζουν ακόμα και τα παιδιά. Όπως είναι προφανές, το να ζει κανείς με αρθρίτιδα δεν είναι εύκολο, καθώς η εκτέλεση απλών, καθημερινών εργασιών συχνά γίνεται δύσκολη και επώδυνη, γι' αυτό και είναι σημαντικό να είμαστε ενημερωμένοι ώστε να αναγνωρίσουμε έναν πιθανό τύπο της όσο νωρίτερα γίνεται και να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα αποτελεσματικά με αλλαγές στον τρόπο ζωής μας, φάρμακα ή άλλες παρεμβάσεις.

Σε τι οφείλονται

Αν νιώθουμε πόνο στις αρθρώσεις ο οποίος κατ' επέκταση μας προκαλεί δυσκολία στην κίνηση, τότε αυτό που μας συμβαίνει ονομάζεται «αρθραλγία». Προκύπτει κατ' αρχάς μετά από καταπόνηση, αλλά δεν αποκλείεται να μας ταλαιπωρεί και όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση ηρεμίας και δεν κάνουμε τίποτα. Για τους πόνους των αρθρικών μπορεί να ευθύνονται:

- Νοσήματα φθοράς. Ταλαιπωρούν ανθρώπους μεγάλης ηλικίας, στους οποίους οι αρθρώσεις εκφυλίζονται με το πέρασμα του χρόνου. Σε αυτή την περίπτωση, εκτός από τον πόνο και τη δυσκολία στην κίνηση, υπάρχει και ορατή παραμόρφωση των αρθρώσεων. Μάλιστα, τα αρθριτικά στην τρίτη ηλικία ταλαιπωρούν περισσότερο τις γυναίκες και ο πόνος εντοπίζεται πιο συχνά στο ισχίο, στο γόνατο, στη σπονδυλική στήλη, καθώς και στις κεντρικές αρθρώσεις του αντίχειρα και του μεγάλου δάχτυλου του ποδιού.
- Κάποια κάκωση που συνέβη στο παρελθόν και προκάλεσε καταστροφή μέρους της άρθρωσης. Όταν συμβαίνει αυτό, ο πόνος μπορεί να εκδηλωθεί ξαφνικά, ακόμα και αφότου έχει παρέλθει μεγάλο διάστημα από τον τραυματισμό.
- Ρευματικά νοσήματα, τα οποία, μεταξύ άλλων, προκαλούν πόνους και δυσλειτουργία των αρθρώσεων.

1. ΑΡΘΡΙΤΙΔΕΣ ΟΤΑΝ ΠΕΡΙΟΡΙΖΟΥΝ ΤΙΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΑΣ

Μέσο: ΤΟ ΒΗΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗΣ_VITA

Ημ. Έκδοσης: . . . 01/10/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 29/09/2025

Σελίδα: 43

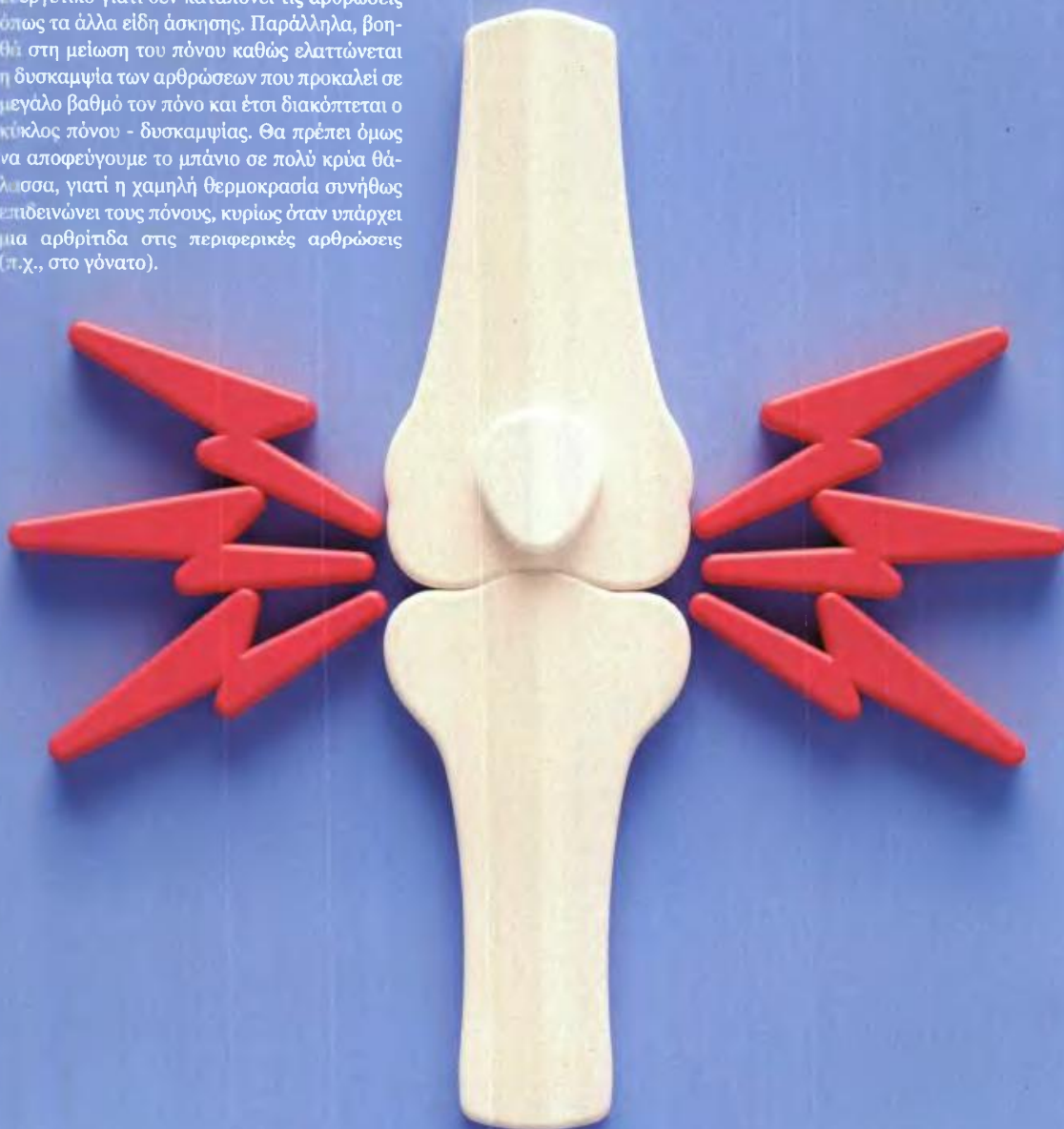


Η άσκηση και η απώλεια βάρους

Γενικά, από τα αρθρικά θα ανακουφιστούμε αν χάσουμε κιλά, χρησιμοποιούμε μπαστούνι ώστε να μη ρίχνουμε πολύ βάρος στην άρθρωση που πάσχει, αποφεύγουμε την κούραση, την ορθοστασία και τις κινήσεις που καταπονούν τις αρθρώσεις (π.χ., βαθιά καθίσματα, τροχάδην, ανεβοκατέβασμα σκάλας, γονάτισμα κ.λπ.), αλλά και αν δεν μένουμε καθιστοί πολλές ώρες. Ανάλογα με τη φύση του προβλήματος, θα βοηθούσε ίσως να κάνουμε **φυσικοθεραπεία** ή ειδικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης. Το κολύμπι ιδιαίτερα είναι πολύ ευεργετικό γιατί δεν καταπονεί τις αρθρώσεις όπως τα άλλα είδη άσκησης. Παράλληλα, βοηθά στη μείωση του πόνου καθώς ελαττώνεται η δυσκαμψία των αρθρώσεων που προκαλεί σε μεγάλο βαθμό τον πόνο και έτσι διακόπτεται ο κύκλος πόνου - δυσκαμψίας. Θα πρέπει όμως να αποφεύγουμε το μπάνιο σε πολύ κρύα θάλασσα, γιατί η χαμηλή θερμοκρασία συνήθως επιδεινώνει τους πόνους, κυρίως όταν υπάρχει μια αρθρίτιδα στις περιφερικές αρθρώσεις (π.χ., στο γόνατο).

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη θεραπεία για την οριστική αντιμετώπιση της νόσου, αλλά υπάρχουν πολλές που μπορούν να βοηθήσουν στην επιβράδυνση της εξέλιξής της. Όταν όμως η αρθρίτιδα προχωρήσει, τότε τα φάρμακα δεν επαρκούν και θα πρέπει να αντιμετωπιστεί με κάποια χειρουργική επέμβαση, σύμφωνα με τη συμβουλή του θεράποντα γιατρού. Οι υπόλοιπες αρθρίτιδες (π.χ., ρευματοειδής αρθρίτιδα) αντιμετωπίζονται κατά περίπτωση είτε συμπτωματικά είτε και με προσπάθεια να καταπολεμηθεί η αιτία που τις προκαλεί (π.χ., στην περίπτωση της ουρικής αρθρίτιδας, να μειωθεί το ουρικό οξύ).





ΥΓΕΙΑ

ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Είναι ο συχνότερος τύπος αρθρίτιδας (τα γνωστά αρθρικά) και εμφανίζεται συνήθως μετά την ηλικία των 40 ετών, κυρίως σε γυναίκες και σε άτομα με οικογενειακό ιστορικό της πάθησης. Ωστόσο, μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία ως αποτέλεσμα τραυματισμού ή να σχετίζεται με άλλες παθήσεις των αρθρώσεων, όπως η ουρική ή η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Οι οστεοαρθρίτιδες είναι χρόνιες παθήσεις των αρθρώσεων, όπου ο αρθρικός χόνδρος, ο ιστός δηλαδή που επικαλύπτει την άρθρωση ώστε να μην υπάρχει τριβή με το οστό στη διαδικασία της κίνησης, αρχίζει να φθείρεται, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται οστεόφυτα, τα λεγόμενα και «άλατα». Γι' αυτό, άλλωστε, και οι οστεοαρθρίτιδες είναι πολύ συχνά αποτέλεσμα της φυσικής φθοράς και εμφανίζονται σε μέσες ή μεγαλύτερες ηλικίες. Συνήθως, προσβάλλουν μία ή δύο αρθρώσεις, όπως τα χέρια, τα γόνατα, τους γοφούς, τους ώμους ή/και τη σπονδυλική στήλη (οστεοαρθρίτιδα της σπονδυλικής στήλης), και εξελίσσονται με εξάρσεις και υφέσεις. Οι παθήσεις αυτές είναι καλοήθεις και προκαλούν πόνο, δυσκαμψία, διόγκωση και παραμόρφωση της άρθρωσης και αδυναμία κινητικότητας.

Ρευματοειδής

Είναι ο δεύτερος πιο συχνός τύπος αρθρίτιδας και πρόκειται για μια αυτοάνοση ασθένεια όπου το ανοσοποιητικό σύστημα στοχεύει τις προσβεβλημένες αρθρώσεις, γεγονός που οδηγεί σε πόνο και πρήξιμο. Συχνά ξεκινά στις ηλικίες ανάμεσα στα 30 και τα 50 και πλήττει περισσότερο τις γυναίκες παρά τους άντρες. Στην ρευματοειδή αρθρίτιδα, το εξωτερικό περίβλημα της άρθρωσης είναι το πρώτο μέρος που προσβάλλεται. Στη συνέχεια, η φλεγμονή εξαπλώνεται σε ολόκληρη την άρθρωση, προκαλώντας περαιτέρω πρήξιμο και αλλαγή στο σχήμα της. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε καταστροφή των οστών και των χόνδρων. Τα άτομα με ρευματοειδή αρθρίτιδα είναι επίσης πιθανόν να εμφανίσουν προβλήματα σε άλλους ιστούς και όργανα του σώματός τους.

Άλλοι τύποι

Υπάρχουν πολλοί –περισσότερο ή λιγότερο γνωστοί– τύποι αρθρίτιδας. Μεταξύ αυτών είναι η αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα (μακροχρόνια φλεγμονώδης πάθηση που επηρεάζει κυρίως τα οστά, τους μύς και τους συνδέσμους της σπονδυλικής στήλης, προκαλώντας και δυσκαμψία των αρθρώσεων), η αυχενική σπονδυλίτιδα (γνωστή και ως εκφυλιστική οστεοαρθρίτιδα, επηρεάζει τις αρθρώσεις και τα οστά του αυχένα) και η ουρική, ένας τύπος αρθρίτιδας που προκαλείται από υπερβολική ποσότητα ουρικού οξέος στον οργανισμό, εκδηλώνεται με έντονο πόνο, ερυθρότητα και πρήξιμο και συνήθως επηρεάζει το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού – σε αυτή την περίπτωση, ονομάζεται «ποδάγρα». Υπάρχουν επίσης η ψωριασική αρθρίτιδα (μπορεί να επηρεάσει άτομα με ψωρίαση) και η δευτερογενής, η οποία αναπτύσσεται λόγω τραυματισμού των αρθρώσεων ακόμα και μετά την πάροδο πολλών χρόνων.

Ευχαριστούμε τον Λάμπρο Παπούλια, γιατρό Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης, για τη συνεργασία

