

7 Μαΐου 2016

Πως να αντιμετωπίσετε την οστεοαρθρίτιδα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η οστεοαρθρίτιδα είναι μια προοδευτική εκφυλιστική νόσος κατά την οποία ο αρθρικός χόνδρος που επαλείφει τα οστά που συμμετέχουν στην άρθρωση φθείρεται βαθμιαία. Καθώς η πάθηση εξελίσσεται στενεύει το μεσάρθριο διάστημα, τα οστά στην περιοχή γίνονται παχύτερα, και δημιουργούνται προσεκβολές που ονομάζονται οστεόφυτα. Επίσης διογκώνεται και φλεγμαίνει ο αρθρικός υμένας που περιβάλλει την άρθρωση, ενώ στην πορεία παραμορφώνεται ολόκληρη η άρθρωση.

Όλα αυτά έχουν ως συνέπεια κυρίως τον πόνο στην περιοχή, τη δυσκαμψία και την παραμόρφωση της άρθρωσης.

Υπάρχουν διάφορα μέτρα που μπορούμε να πάρουμε ώστε να καθυστερήσουμε την εξέλιξη της πάθησης και να ελαττώσουμε τα συμπτώματα. Αυτά κυρίως είναι:

1. ΑΣΚΗΣΗ

Αν είναι δυνατόν να ασκείστε τακτικά. Αυτό βοηθά:

- στο να δυναμώσουν οι μύες γύρω από την άρθρωση που πάσχει
- να είστε σε καλή γενική φυσική κατάσταση
- να διατηρήσετε καλό εύρος κίνησης της άρθρωσης (να μην έχετε δυσκαμψία)

Το κολύμπι είναι ιδανικό για τις περισσότερες αρθρώσεις, αλλά όποια άσκηση μπορείτε να κάνετε είναι καλύτερη από το να μην ασκείστε. Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν και εντάσσουν στο πρόγραμμά τους το περπάτημα.

2. ΕΛΕΓΧΟΣ ΒΑΡΟΥΣ

Αν είστε υπέρβαροι προσπαθήστε να χάσετε βάρος, καθώς τα επιπλέον κιλά επιδεινώνουν τα συμπτώματα. Ακόμη και μικρή απώλεια βάρους μπορεί να βελτιώσει τον πόνο της αρθρίτιδας.

3. ΝΑΡΘΗΚΕΣ ΚΑΙ ΠΕΛΜΑΤΑ

Έχει φανεί ότι σε κάποιες περιπτώσεις τα ειδικά ορθοπαιδικά πέλματα και οι νάρθηκες μπορεί να βελτιώσουν τα συμπτώματα. Ο λόγος είναι ότι κατανέμουν ελαφρώς καλύτερα τα φορτία που ασκούνται στις αρθρώσεις, οι οποίες αποφορτίζονται μερικώς και είναι έτσι λιγότερο επώδυνες (πχ γόνατο ή αντίχειρας)

4. ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΒΑΔΙΣΗΣ

Εάν έχετε οστεοαρθρίτιδα γόνατος ή ισχίου δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα μπαστούνι όταν βαδίζετε. Κρατείστε το με το χέρι της αντίθετης πλευράς από αυτή που πάσχει (πχ αρθρίτιδα στο δεξί γόνατο, κρατάτε το μπαστούνι με το αριστερό χέρι). Αυτό μειώνει τα φορτία που ασκούνται στην άρθρωση και ανακουφίζει από τα συμπτώματα κάποιες φορές.

5. ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο φυσικοθεραπευτής θα μας δείξει:

- ασκήσεις για ενδυνάμωση των μυών που περιβάλλουν την άρθρωση που πάσχει, βελτιώνοντας έτσι τα συμπτώματα
- γενικές συμβουλές για γυμναστική
- διατάξεις, κινησιομαλάξεις και ασκήσεις που αυξάνουν το εύρος κίνησης της άρθρωσης η οποία γίνεται δύσκαμπτη στην οστεοαρθρίτιδα

6. ΑΛΛΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

- Τα TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulator) βοηθούν σε κάποιες περιπτώσεις
- Ο βελονισμός
- Ψυχρά (η σε κάποιες περιπτώσεις θερμά) επιθέματα στις αρθρώσεις που πάσχουν μπορεί να προσφέρουν κάποια ανακούφιση από τον πόνο

7. ΦΑΡΜΑΚΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Παρακεταμολη

Η παρακεταμόλη (Deron, Panadol) συχνά μειώνει τον πόνο. Η δόση των 500mg 4 φορές την ημέρα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αρκετό διάστημα από έναν ενήλικα

Τοπικά αντιφλεγμονώδη

Πολλές φορές μπορεί να βοηθήσει η τοπική χρήση αλοιφής ή υγρού αντιφλεγμονώδους το οποίο έχει πολύ λιγότερες παρενέργειες από τα από του στόματος χάπια, καθώς εισέρχεται στην κυκλοφορία του αίματος πολύ λιγότερη δραστική ουσία

Συστηματικά αντιφλεγμονώδη

Τα φάρμακα αυτά που λαμβάνονται από το στόμα χρησιμοποιούνται λιγότερο συχνά από την παρακεταμόλη, λόγω των κινδύνων από τις ανεπιθύμητες ενέργειες που εμφανίζονται κυρίως σε ανθρώπους που τα παίρνουν συχνά. Παρόλα αυτά είναι χρήσιμα ιδιαίτερα όταν η παρακεταμόλη ή τα τοπικά αντιφλεγμονώδη δεν βοηθούν στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων. Υπάρχουν πολλά διαφορετικά μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη που χρησιμοποιούνται συνεπώς μπορεί εύκολα να βρεθεί το κατάλληλο για τον κάθε ασθενή.

Οι ανεπιθύμητες ενέργειες περιλαμβάνουν :

- Αιμορραγία από το πεπτικό σύστημα (ιδιαίτερα σε ασθενείς > 65 ετών, με έλκος στομάχου ή δωδεκαδακτύλου, ή σε όσους λαμβάνουν ασπιρίνη). Εφόσον υπάρξουν ενοχλήσεις από το πεπτικό σύστημα σταματήστε την αγωγή και επισκεφθείτε το γιατρό σας ο οποίος μπορεί να συστήσει κάποια άλλη αγωγή ή επίσης να σας συστήσει κάποια γαστροπροστατευτική αγωγή.
- Κάποιοι ασθενείς με άσθμα, υπέρταση, νεφρική ή καρδιακή ανεπάρκεια πιθανόν να μην μπορούν να πάρουν συστηματικά αντιφλεγμονώδη

Κωδεΐνη

Η κωδεΐνη συχνά συνδυάζεται με παρακεταμόλη για την ανακούφιση από τον πόνο.

Εγχύσεις στεροειδών

Η έγχυση στεροειδών μέσα στην άρθρωση μπορεί να βοηθήσει όταν υπάρχει φλεγμονή

Εγχύσεις υαλουρονικού οξέος

Η έγχυση στεροειδών μέσα στην άρθρωση μπορεί να βοηθήσει σε κάποιες περιπτώσεις μέτριας αρθρίτιδας

Γλυκοζαμίνες

Η γλυκοζαμίνη κατατάσσεται περισσότερο στα συμπληρώματα διατροφής παρά στα φάρμακα. Είναι συστατικό του χόνδρου και πιθανόν να παίζει ρόλο στη δημιουργία και διατήρησή του. Κάποιες μελέτες έχουν δείξει ότι σε μερικούς ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα υπήρξε βελτίωση του πόνου όταν λάμβαναν καθημερινά γλυκοζαμίνη.

8. ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Οι περισσότεροι ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα δεν χρειάζονται χειρουργική επέμβαση. Βέβαια μπορεί η πάθηση αυτή να εξελιχθεί τόσο ώστε το χειρουργείο να είναι η μόνη λύση απαλλαγής από τον πόνο. Σ'αυτές τις περιπτώσεις η οστεοτομία σε κάποιες περιπτώσεις και αντικατάσταση της άρθρωσης είναι οι συνηθέστερες επεμβάσεις.

Πηγή: blog.nowdoctor.gr