

22 Οκτωβρίου 2021

## Επτά συμπτώματα αρθρίτιδας στο γόνατο

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Υπάρχουν πάνω από 100 είδη αρθρίτιδας. Δύο συνηθισμένοι τύποι αρθρίτιδας γόνατος είναι η οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) και η ρευματοειδής αρθρίτιδα (ΡΑ).



Ο ΟΑ είναι ο πιο συνηθισμένος τύπος. Είναι μια προοδευτική κατάσταση που συνήθως εμφανίζεται μετά τη μέση ηλικία, όπου ο χόνδρος στην άρθρωση του γόνατος φθείρεται σταδιακά.

Η ΡΑ είναι μια φλεγμονώδης αυτοάνοση ασθένεια που μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία. Περιλαμβάνει και άλλες αρθρώσεις και μπορεί να επηρεάσει μια σειρά άλλων συστημάτων του σώματος.

Η αρθρίτιδα μπορεί επίσης να αναπτυχθεί μετά από τραυματισμό στο γόνατο. Η μετατραυματική αρθρίτιδα μπορεί να προκύψει από ρήξη μηνίσκου, τραυματισμό συνδέσμων ή κάταγμα γόνατος. Τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν αρκετά χρόνια μετά από τραυματισμό. Η ΟΑ και η ΡΑ μπορεί να προκαλέσουν παρόμοια συμπτώματα, αλλά υπάρχουν και κάποιες βασικές διαφορές.

Συμπτώματα αρθρίτιδας γόνατος

### **1. Σταδιακή αύξηση του πόνου**

Ο πόνος στην αρθρίτιδα συνήθως ξεκινά αργά, αν και μπορεί να εμφανιστεί ξαφνικά σε ορισμένες περιπτώσεις. Στην αρχή, μπορεί να παρατηρήσετε πόνο το πρωί ή αφού είστε αδρανείς για λίγο. Ο πόνος στο γόνατο που σας ξυπνά από τον ύπνο μπορεί να είναι σύμπτωμα ΟΑ.

Για τα άτομα με ΡΑ, τα συμπτώματα συχνά ξεκινούν στις μικρότερες αρθρώσεις. Είναι επίσης πιο πιθανό να είναι συμμετρικά, επηρεάζοντας και τις δύο πλευρές

του σώματος. Η άρθρωση μπορεί να είναι ζεστή και κόκκινη.

Με την ΟΑ, τα συμπτώματα μπορεί να προχωρήσουν γρήγορα ή μπορεί να αναπτυχθούν για αρκετά χρόνια, ανάλογα με το άτομο. Τα συμπτώματα μπορεί να επιδεινωθούν και στη συνέχεια να παραμείνουν σταθερά για μεγάλο χρονικό διάστημα και μπορεί να διαφέρουν από μέρα σε μέρα.

Οι παράγοντες που μπορεί να προκαλέσουν επιδείνωση των συμπτωμάτων είναι:

κρύος καιρός

στρες

υπερβολική δραστηριότητα

Στη ΡΑ, τα συμπτώματα εμφανίζονται συνήθως σε αρκετές εβδομάδες, αλλά μπορεί να αναπτυχθούν ή να επιδεινωθούν σε λίγες ημέρες. Μια έξαρση μπορεί να συμβεί όταν η δραστηριότητα της νόσου αυξάνεται. Οι ενεργοποιητές ποικίλλουν και μπορεί να περιλαμβάνουν αλλαγές στη φαρμακευτική αγωγή.

## **2. Οίδημα ή ευαισθησία**

Η αρθρίτιδα του γόνατος μπορεί μερικές φορές να προκαλέσει φλεγμονή.

Με την ΟΑ, αυτό μπορεί να είναι:

σκληρό πρήξιμο, λόγω του σχηματισμού σπονδυλικών οστών (οστεόφυτα)

μαλακό πρήξιμο, καθώς η φλεγμονή προκαλεί τη συλλογή επιπλέον υγρού γύρω από την άρθρωση

Το πρήξιμο μπορεί να είναι πιο αισθητό μετά από μια μακρά περίοδο αδράνειας, όπως όταν ξυπνάτε για πρώτη φορά το πρωί. Το πρήξιμο των αρθρώσεων είναι κοινό με τη ΡΑ, καθώς είναι φλεγμονώδης νόσος.

Τα άτομα με ΡΑ μπορεί επίσης να έχουν άλλα συμπτώματα, όπως:

πυρετός

κούραση

γενικό αίσθημα αδιαθεσίας

Άλλα όργανα του σώματος που μπορεί να επηρεαστούν με φλεγμονώδεις αλλαγές περιλαμβάνουν τα μάτια, την καρδιά και τους πνεύμονες.

## **3. Λύγισμα και κλείδωμα**

Με την πάροδο του χρόνου, η βλάβη στην άρθρωση μπορεί να προκαλέσει ασταθή δομή στο γόνατο. Η ΡΑ μπορεί να προκαλέσει βλάβη στους τένοντες, οι οποίοι ενώνουν τον μυ με το οστό. Αυτή η βλάβη μπορεί να επηρεάσει τη σταθερότητα του γόνατος. Τα οστά μπορούν επίσης να αναπτυχθούν καθώς ο χόνδρος

διαβρώνεται και τα οστά τρίβονται μεταξύ τους. Αυτά παράγουν μια ανώμαλη επιφάνεια που μπορεί να προκαλέσει την πρόσφυση ή την ασφάλιση της άρθρωσης, καθιστώντας δύσκολη την κάμψη ή την ευθυγράμμιση.

#### **4. Σπάσιμο**

Όταν λυγίζουμε ή ισιώνουμε το γόνατό μας, μπορεί να αισθανθούμε μια αίσθηση λείανσης ή να ακούσουμε ήχους σπασίματος. Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν όταν χάσουμε μέρος του χόνδρου που βοηθά στην ομαλή εμβέλεια της κίνησης. Τόσο η OA όσο και η PA μπορεί να προκαλέσουν βλάβη στον χόνδρο.

#### **5. Κακό εύρος κίνησης**

Οι αλλαγές των οστών και του χόνδρου που συμβαίνουν με την OA του γόνατος ή μετά από τραυματισμό στο γόνατο μπορούν να δυσκολέψουν την ομαλή κίνηση των αρθρώσεων του γόνατός μας.

Τα άτομα με PA μπορεί να δυσκολεύονται να λυγίσουν το γόνατό τους ή να περπατήσουν, λόγω πόνου και πρηξίματος. Η βλάβη στην άρθρωση μπορεί επίσης να επηρεάσει την κινητικότητα. Με τον καιρό, μπορεί να χρειαστούμε ένα μπαστούνι ή έναν άνθρωπο για να μας βοηθήσει να παραμείνουμε ισορροπημένοι και κινητικοί.

#### **6. Απώλεια κοινού χώρου**

Μερικές από τις επιπτώσεις της αρθρίτιδας στο γόνατο δεν είναι προφανείς. Διαγνωστικά εργαλεία, όπως η ακτινογραφία γόνατος, μπορούν να βοηθήσουν στην ανίχνευση εσωτερικών βλαβών.

Ο χόνδρος καταλαμβάνει κανονικά ένα χώρο γύρω από τα οστά, όπου προστατεύει την άρθρωση. Μια ακτινογραφία των γονάτων μπορεί να ανιχνεύσει τα αποτελέσματα της βλάβης του χόνδρου.

#### **7. Παραμορφώσεις του γόνατος**

Η εμφάνιση του γόνατος μπορεί να αλλάξει κατά τη διάρκεια μιας έξαρσης και καθώς η βλάβη εξελίσσεται. Στη PA, το πρήξιμο και η ερυθρότητα είναι κοινά κατά τη διάρκεια μιας έξαρσης. Μακροπρόθεσμα, η επίμονη φλεγμονή μπορεί να οδηγήσει σε μόνιμη βλάβη του χόνδρου και των τενόντων. Αυτό μπορεί να επηρεάσει το σχήμα και την εμφάνιση του γόνατος.

Με την OA, οι μύες γύρω από το γόνατο μπορούν να εξασθενήσουν, με αποτέλεσμα να βυθιστεί η εμφάνιση. Τα γόνατα μπορούν να αρχίσουν να δείχνουν το ένα προς το άλλο ή να λυγίζουν προς τα έξω.

Οι παραμορφώσεις του γόνατος κυμαίνονται από ελάχιστα αισθητές έως σοβαρές

και εξουθενωτικές.

Θεραπεία αρθρίτιδας στο γόνατο

Η θεραπεία θα εξαρτηθεί από τον τύπο αρθρίτιδας που έχει ένα άτομο.

Οι επιλογές περιλαμβάνουν:

διαχείριση βάρους

φυσική δραστηριότητα

μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ), όπως η ιβουπροφαίνη ή η ασπιρίνη, για τη μείωση του πόνου και της φλεγμονής

τραμαδόλη, διατίθεται με ιατρική συνταγή για πιο έντονο πόνο

ενέσεις κορτικοστεροειδών για τη μείωση της φλεγμονής

άλλα φάρμακα, όπως αντιρευματικά φάρμακα που τροποποιούν ασθένειες (DMARDs) για ΡΑ αλλά όχι ΟΑ

εφαρμογή θερμικών και κρύων μαξιλαριών για την ανακούφιση του πόνου και του οιδήματος

τοπικές κρέμες, όπως η καψαΐκίνη

χρήση μαστουριού ή ενός ανθρώπου για να μας βοηθήσει να ισοροπήσουμε

βελονισμός

γνωστική συμπεριφορική θεραπεία

Στο σημείο αυτό χρειάζεται να ξεκαθαρίσουμε πως κάποιες περιπτώσεις αρθρίτιδας, μπορούν να αντιμετωπιστούν με τη μέθοδο του χειρουργείου.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)