

OSTEOARTHRITIS



Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικού Αγώνα
Hellenic League Against Rheumatism

Σταδίου 51 | 105 59 Αθήνα
Τηλ. 2111828572
Helpline: 210 8237302
<https://www.arthritis.org.gr>
e-mail: info@arthritis.org.gr

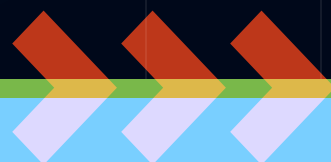


Τι είναι η οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ);



Η οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) είναι η πιο κοινή μορφή αρθρίτιδας. Μερικοί άνθρωποι την αποκαλούν εκφυλιστική ασθένεια των αρθρώσεων. Εμφανίζεται συχνότερα στα χέρια, τους γοφούς και τα γόνατα.

Με την ΟΑ, ο χόνδρος μιας άρθρωσης αρχίζει να φθείρεται και το υποκείμενο οστό αλλάζει. Αυτές οι αλλαγές συνήθως αναπτύσσονται αργά και επιδεινώνονται με την πάροδο του χρόνου. Η ΟΑ μπορεί να προκαλέσει πόνο, δυσκαμψία και οίδημα. Σε ορισμένες περιπτώσεις προκαλεί επίσης δυσκαμψία και αναπηρία. Μερικοί άνθρωποι δεν μπορούν πλέον να κάνουν καθημερινές εργασίες ή να εργάζονται.




Ποιες αρθρώσεις προσβάλλει;

Η οστεοαρθρίτιδα μπορεί να προσβάλει οποιαδήποτε άρθρωση, ιδιαίτερα εάν έχει υποστεί τραυματισμό στο παρελθόν. Εμφανίζεται πιο συχνά στις εξής αρθρώσεις:



Ποια είναι τα συμπτώματα της ΟΑ;

- 
- Πόνος ή και Κριγμός
 - Δυσκαμψία
 - Μειωμένο εύρος κίνησης (ή ακαμψία)
 - Οίδημα της άρθρωσης και παραμόρφωση

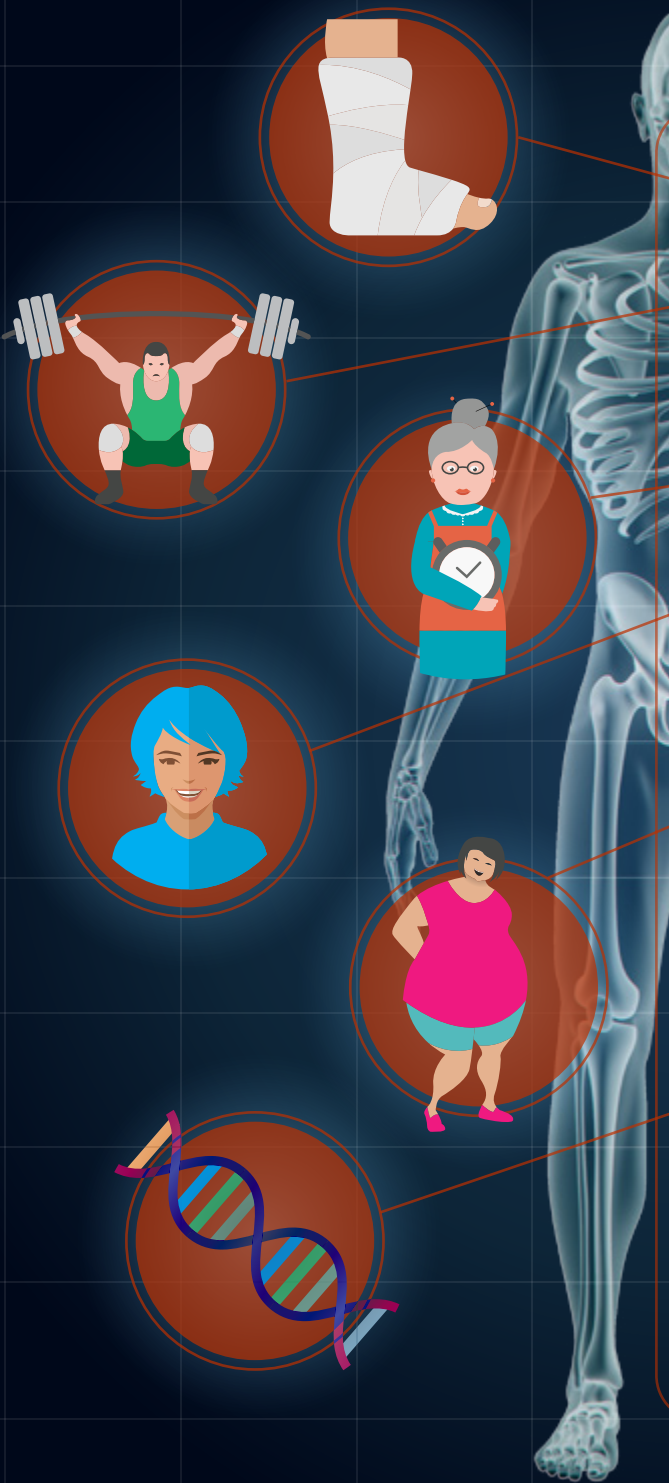
Επιδημιολογία

Η ΟΑ είναι μια από τις πιο συχνές παθήσεις του ανθρώπου. Επηρεάζει περισσότερους από 237.000.000 παγκόσμια ή 3,3% του παγκόσμια πληθυσμού.

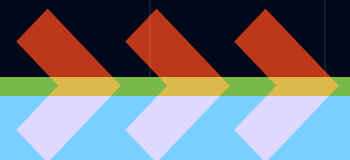
Είναι σημαντικά συχνότερη στις γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες, ενώ η συχνότητά της αυξάνει με την πρόοδο της ηλικίας, έτσι ώστε μετά τα 65 χρόνια, 3 στα 4 άτομα να πάσχουν από οστεοαρθρίτιδα ενώ περισσότερο από το 85% των ατόμων αυτών έχουν ευρήματα στις ακτινογραφίες των αρθρώσεων τους ακόμη και όταν δεν έχουν συμπτώματα.

Τι προκαλεί την ΟΑ; (Παράγοντες κινδύνου)

Η ΟΑ προκαλείται από βλάβη ή φθορά του χόνδρου των αρθρώσεων μεταξύ των οστών. Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου για την ΟΑ;



- Τραυματισμός στις αρθρώσεις ή υπερβολική χρήση
- Βαρειά επαγγελματική ενασχόληση ή αθλητικές δραστηριότητες.
- Ηλικία - Ο κίνδυνος ανάπτυξης ΟΑ αυξάνεται με την ηλικία.
- Φύλο - Οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν ΟΑ από τους άνδρες, ειδικά μετά την ηλικία των 50 ετών.
- Παχυσαρκία
- Γενετική - Τα άτομα που έχουν μέλη της οικογένειας με ΟΑ είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν ΟΑ. Τα άτομα που πάσχουν από ΟΑ στο χέρι, είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν οστεοαρθρίτιδα και στο γόνατο.
- Φυλή - Ορισμένοι ασιατικοί πληθυσμοί έχουν χαμηλότερο κίνδυνο για ΟΑ.



Πώς διαγιγνώσκεται η ΟΑ;

(Διάγνωση)

Για τη διάγνωση και παρακολούθηση της οστεοαρθρίτιδας το ιστορικό, η κλινική εξέταση και οι απλές ακτινογραφίες επαρκούν και μόνο σε ειδικές περιπτώσεις χρειάζεται να γίνει αξονική ή μαγνητική τομογραφία.

Πώς αντιμετωπίζεται η ΟΑ;

(Αντιμετώπιση/Θεραπεία)

Δεν υπάρχει θεραπεία για την ΟΑ, επομένως οι γιατροί συνήθως αντιμετωπίζουν τα συμπτώματα της ΟΑ με συνδυασμό θεραπειών, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

Αύξηση της σωματικής δραστηριότητας



Φυσική θεραπεία με ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών

Απώλεια βάρους



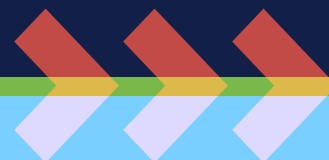
Φάρμακα, (τοπικά ή από του στόματος) συμπεριλαμβανομένων αναλγητικών και μη στεροειδών αντιφλεγμονωδών φαρμάκων όπως παρακεταμόλη, ιβουπροφαίνη, κωδεΐνη, ναπροξένη, οπιοειδή, κορτιζόνη, κλπ.

Υποστηρικτικές συσκευές όπως βακτηρίες



Χειρουργική (εάν οι άλλες επιλογές θεραπείας δεν ήταν αποτελεσματικές)

Μερικοί άνθρωποι ανησυχούν ότι η σωματική δραστηριότητα θα επηρεάσει αρνητικά την άρθρωση, αλλά η σωματική δραστηριότητα που είναι με τη σύσταση του ειδικού και φιλική στις αρθρώσεις μπορεί στην πραγματικότητα να βελτιώσει τον πόνο, τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής.



Πώς μπορώ να διαχειριστώ την ΟΑ και να βελτιώσω την ποιότητα ζωής μου;

Εκτός από τις προαναφερόμενες θεραπείες, οι άνθρωποι μπορούν να διαχειριστούν με επιτυχία την ΟΑ με στρατηγικές αυτοδιαχείρισης. Αυτές οι στρατηγικές συμβάλλουν στη μείωση του πόνου και της αναπηρίας, ώστε τα άτομα με οστεοαρθρίτιδα να μπορούν να συνεχίσουν τις δραστηριότητες που είναι σημαντικές για αυτούς. Αυτές οι έξι απλές και αποτελεσματικές τεχνικές μπορεί να σας βοηθήσουν:

A semi-transparent illustration of a human skeleton, showing the skull, spine, ribs, and limbs, positioned on the left side of the page.

1

Μάθετε δεξιότητες αυτοδιαχείρισης.

Συμμετάσχετε σε ένα μάθημα αυτοδιαχείρισης, το οποίο βοηθά τα άτομα με αρθρίτιδα και άλλες χρόνιες παθήσεις - συμπεριλαμβανομένης της ΟΑ - να κατανοήσουν πώς η αρθρίτιδα επηρεάζει τη ζωή τους και να αυξήσει την εμπιστοσύνη τους στον έλεγχο των συμπτωμάτων τους και να ζήσουν καλά.

2

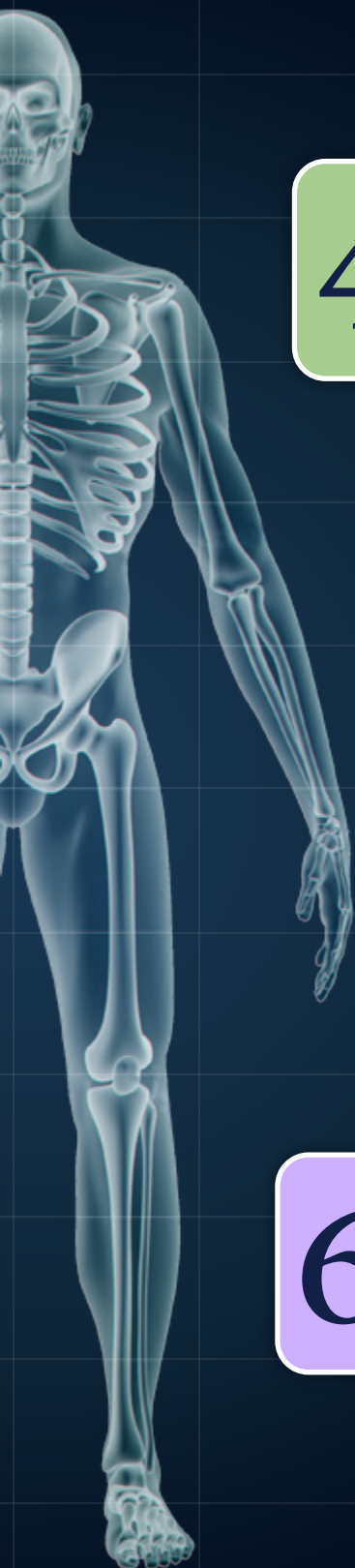
Γίνετε σωματικά ενεργοί. Οι ειδικοί συνιστούν στους ενήλικες να ασχολούνται με 150 λεπτά την εβδομάδα τουλάχιστον μέτριας σωματικής άσκησης. Κάθε λεπτό δραστηριότητας μετράει και κάθε δραστηριότητα είναι καλύτερη από καμία. Οι προτεινόμενες μέτριες, χαμηλού αντίκτυπου δραστηριότητες περιλαμβάνουν περπάτημα, κολύμπι ή ποδηλασία. Η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να μειώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης άλλων χρόνιων παθήσεων όπως καρδιακών παθήσεων, εγκεφαλικού επεισοδίου και διαβήτη.

3

Συμμετέχετε σε εξειδικευμένα προγράμματα σωματικής άσκησης που συστήνονται από τους ειδικούς. Για άτομα που ανησυχούν ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να επιδεινώσει την ΟΑ ή δεν είναι σίγουροι πώς να ασκούνται με ασφάλεια, η συμμετοχή σε εξειδικευμένα προγράμματα σωματικής άσκησης μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του πόνου και της αναπηρίας που σχετίζεται με την αρθρίτιδα και να βελτιώσει τη διάθεση και την ικανότητα κίνησης.



Πώς μπορώ να διαχειριστώ την ΟΑ και να βελτιώσω την ποιότητα ζωής μου;



4

Προστατέψτε τις αρθρώσεις σας.

Οι τραυματισμοί στις αρθρώσεις μπορούν να προκαλέσουν ή να επιδεινώσουν την οστεοαρθρίτιδα. Επιλέξτε δραστηριότητες που είναι εύκολες στις αρθρώσεις, όπως περπάτημα, ποδήλατο και κολύμπι. Αυτές οι δραστηριότητες χαμηλού αντίκτυπου έχουν χαμηλό κίνδυνο τραυματισμού και δεν στρίβουν ούτε ασκούν υπερβολική πίεση στις αρθρώσεις.

5

Συζητήστε με το γιατρό σας.

Μπορείτε να παίξετε ενεργό ρόλο στον έλεγχο της οστεοαρθρίτιδας επικοινωνώντας τακτικά με τον γιατρό σας και ακολουθώντας το προτεινόμενο πρόγραμμα θεραπείας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό εάν έχετε και άλλες χρόνιες παθήσεις, όπως διαβήτη ή καρδιακές παθήσεις.

6

Μειώστε το βάρος. Για άτομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα, η απώλεια βάρους μειώνει την πίεση στις αρθρώσεις, ιδιαίτερα αρθρώσεις που φέρουν βάρος όπως τα ισχία και τα γόνατα. Η επίτευξη ή η διατήρηση ενός υγιούς βάρους μπορεί να ανακουφίσει τον πόνο, να βελτιώσει τη λειτουργία και να επιβραδύνει την εξέλιξη της ΟΑ.

