

Οστεοαρθρίτιδα: Όσα θέλουμε να μάθουμε



Γράφει η Βασιλική Κόρδα, δημοσιογράφος Υγείας

Η οστεοαρθρίτιδα είναι η πιο κοινή μορφή αρθρίτιδας, καθώς επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Τι είναι καλό να γνωρίζουμε;

Η οστεοαρθρίτιδα αποτελεί μια εκφυλιστική πάθηση των αρθρώσεων. Προκύπτει όταν ο χόνδρος που προστατεύει τα άκρα των οστών φθείρεται με την πάροδο του χρόνου.

Η οστεοαρθρίτιδα επηρεάζει ολόκληρη την άρθρωση, συμπεριλαμβανομένων των ιστών γύρω από αυτήν. Αν και μπορεί να βλάψει οποιαδήποτε άρθρωση, η οστεοαρθρίτιδα συνήθως επηρεάζει τις αρθρώσεις στα γόνατα, τους γοφούς, τη σπονδυλική στήλη, αλλά και τις μικρές αρθρώσεις στα χέρια.

Πρόκειται για μια νόσο πιο διαδεδομένη σε ανθρώπους προχωρημένης ηλικίας, μπορεί, ωστόσο, να επηρεάσει και νεότερους, όπως τους αθλητές ή τα άτομα που είναι επιρρεπή σε τραυματισμούς στις αρθρώσεις.

Συμπτώματα

Η οστεοαρθρίτιδα είναι μια χρόνια νόσος που εκδηλώνεται προοδευτικά. Αν και τα συμπτώματά της μπορούν συνήθως να αντιμετωπιστούν, η βλάβη που προκαλείται στις αρθρώσεις δεν μπορεί να αντιστραφεί.

Στα συχνότερα συμπτώματα της οστεοαρθρίτιδας περιλαμβάνονται ο πόνος και η δυσκαμψία των αρθρώσεων, συνήθως πιο έντονη στο πρωινό ξύπνημα ή μετά από αδράνεια. Επίσης, παρατηρούνται απώλεια ευελιξίας, καθώς δεν μπορεί να αξιοποιηθεί όλο το εύρος της κίνησης μιας άρθρωσης, και πρήξιμο, το οποίο μπορεί να προκληθεί από φλεγμονή των μαλακών ιστών γύρω από την άρθρωση.

Δεδομένων των συμπτωμάτων αυτών, η κίνηση καθίσταται επώδυνη και δύσκολη, με αποτέλεσμα τα άτομα γίνονται λιγότερο ικανά να εκτελούν σωματικές δραστηριότητες. Το γεγονός αυτό τους προκαλεί περαιτέρω προβλήματα. Αφ' ενός, η μείωση της κίνησης μπορεί να οδηγήσει στην εκδήλωση διαφόρων καταστάσεων, συμπεριλαμβανομένων των καρδιαγγειακών παθήσεων, της

παχυσαρκίας και του διαβήτη. Αφ' ετέρου, λόγω της δυσκολίας στην κίνηση, είναι πιθανό τα άτομα με οστεοαρθρίτιδα να βιώνουν περιορισμούς όσον αφορά τις οικογενειακές και κοινωνικές υποχρεώσεις, με σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία, στις διαπροσωπικές τους σχέσεις και, γενικότερα, στην ποιότητα ζωής τους.

Αιτίες και παράγοντες κινδύνου

Πολλοί παράγοντες συμβάλλουν στην ανάπτυξη οστεοαρθρίτιδας. Πέρα από την προχωρημένη ηλικία και το υπερβολικό βάρος, είναι γνωστό ότι τον κίνδυνο ανάπτυξης οστεοαρθρίτιδας αυξάνουν παράγοντες όπως:

- ο τραυματισμός μιας άρθρωσης (π.χ. κατάγματα, θλάσεις)
- οι προϋπάρχουσες παθήσεις των αρθρώσεων (π.χ. ρευματοειδής αρθρίτιδα ή ουρική αρθρίτιδα)
- τα ειδικά μεταβολικά νοσήματα, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης και η παχυσαρκία (ειδικά για την οστεοαρθρίτιδα ισχίου και γόνατος)
- η συστηματική φλεγμονή στις αρθρώσεις, η οποία οδηγεί στην υπερβολική επιβάρυνσή τους
- αλλά και γενετικοί και κοινωνικο-δημογραφικοί παράγοντες (π.χ. ηλικία, γυναικείο φύλο).

Διαχείριση της νόσου

Η διαχείριση της οστεοαρθρίτιδας συχνά απαιτεί τη συνεργασία πολλών ειδικών στον τομέα της υγείας, οι οποίοι θα πρέπει να καταλήξουν σε μια στρατηγική διαχείρισης της νόσου, προσαρμοσμένη στις ανάγκες κάθε ασθενούς.

Η έγκαιρη διάγνωση και η συμμόρφωση στη θεραπεία είναι ο καλύτερος τρόπος για να καθυστερήσει η πρόοδος της ασθένειας και να βελτιωθεί η λειτουργία των αρθρώσεων.

Μερικές θεραπευτικές προσεγγίσεις που μπορούν να ενισχύσουν την κίνηση των αρθρώσεων και να επιτρέψουν στους ασθενείς να συνεχίσουν τις καθημερινές τους ασχολίες είναι:

- **Τα φάρμακα.** Φάρμακα, όπως τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη (ΜΣΑΦ), μπορεί να συνταγογραφηθούν από τον γιατρό για τον έλεγχο του πόνου.
- **Η χειρουργική επέμβαση.** Η χειρουργική επέμβαση μπορεί να μειώσει τον πόνο, να αποκαταστήσει την κίνηση και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής για τους περισσότερους ανθρώπους με σοβαρά προσβεβλημένες αρθρώσεις. Οι συχνότερες επεμβάσεις πραγματοποιούνται στο ισχίο και το γόνατο.
- **Η αυτοφροντίδα.** Η αυτοφροντίδα αποτελεί σημαντική παράμετρο διαχείρισης της οστεοαρθρίτιδας. Η εκπαίδευση, η παροχή συμβουλών και η υποστήριξη από ειδικούς μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να μάθουν να αντιμετωπίζουν τις σωματικές και ψυχικές επιπτώσεις της ασθένειάς τους.

Επιπλέον, ο περιορισμός της υπερβολικής κίνησης (π.χ. σε σχέση με τον φόρτο εργασίας), η καθιέρωση μιας ήπιας σωματικής δραστηριότητας και η διατήρηση ενός υγιούς βάρους, σε συνδυασμό με τη λήψη φαρμακευτικής αγωγής, είναι πιθανό να επιβραδύνουν την εξέλιξη της νόσου, να βοηθήσουν στην ανακούφιση του πόνου και να διευκολύνουν τη λειτουργία των αρθρώσεων.

Πηγές

Mayo Clinic: Osteoarthritis

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/osteoarthritis/symptoms-causes/syc-20351925>

accessed 3/2025

last

World Health Association: Osteoarthritis

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/osteoarthritis/> last accessed 3/2025

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

GR-NON-2025-00094-MAR25