

## Πόνος στις αρθρώσεις; Είναι οστεοαρθρίτιδα;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό: [healthpress.gr](http://healthpress.gr)

Η οστεοαρθρίτιδα είναι η πιο συχνή μορφή αρθρίτιδας και πρόκειται για φθορά των αρθρικών επιφανειών. Είναι χρόνια πάθηση και η συχνότητά της αυξάνει με την ηλικία. Τα τελευταία χρόνια εμφανίζεται όλο και σε μικρότερης ηλικίας ανθρώπους, περίπου 40-45 ετών, και πιο συχνά στις γυναίκες.

Είναι ίσως η πιο «αρχαία» νόσος, αφού εξέταση προϊστορικών σκελετών από μούμιες Αιγυπτιακές, έδειξε ότι έπασχαν από οστεοαρθρίτιδα. Σήμερα περισσότεροι από 100 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο και περίπου 1,000,000 εκ. Έλληνες πάσχουν από οστεοαρθρίτιδα.

### Χρόνια πάθηση

Η οστεοαρθρίτιδα είναι μεταβολική νόσος, με πολύπλοκους μηχανισμούς. Προσβάλλει κυρίως τον αρθρικό χόνδρο. Ο χόνδρος είναι ο ιστός που καλύπτει τις αρθρικές επιφάνειες, σα μαξιλαράκι, και βοηθά τα κόκαλα της άρθρωσης να γλιστρούν το ένα πάνω στο άλλο κατά την κίνηση. Είναι ένα ζωντανό υλικό που συνεχώς καταστρέφεται και ανανεώνεται, αποτελείται δε από κολλαγόνο, πρωτεογλυκάνες και κύτταρα, τα χονδροκύτταρα. Κάτω από φυσιολογικές συνθήκες, το χονδροκύτταρο διατηρεί μια ισορροπία ανάμεσα στις διεργασίες καταστροφής και ανανέωσης του χόνδρου. Όταν αυτή η ισορροπία διαταραχθεί, ο

χόνδρος σπάζει, αποκτά ρωγμές και τελικά χάνεται εντελώς, αφήνοντας ακάλυπτες τις αρθρικές επιφάνειες.

Που οφείλεται;

- Παχυσαρκία
- Ηλικία
- Γενετικούς παράγοντες (οι γυναίκες έχουν πιθανότητα 30-50% να κληρονομήσουν από τη μητέρα τους την οστεοαρθρίτιδα χεριών)
- Τραυματισμούς
- Εργασία ή ενασχόληση με ορισμένα σπορ.
- Συγγενή αίτια (συγγενές εξάρθημα του ισχίου, επιφυσιακές δυσπλασίες).
- Ενδοκρινολογικά αίτια (σακχαρώδης διαβήτης, μεγαλακρία).
- Άλλες παθήσεις των οστών (ρευματοειδής αρθρίτιδα, οστεονέκρωση, λοίμωξη).

Συμπτώματα

- Πόνος: εμφανίζεται συνήθως μετά από κούραση και υποχωρεί με ξεκούραση. Όσο η νόσος επιδεινώνεται ο πόνος γίνεται μόνιμος και εμφανίζεται ακόμη και τη νύχτα κατά τη διάρκεια του ύπνου. Επηρεάζεται από τις αλλαγές του καιρού, επιδεινώνεται από την υγρασία και το κρύο.

- Δυσκαμψία άρθρωσης: «μάγγωμα», το οποίο εμφανίζεται όταν η άρθρωση μείνει πολλή ώρα ακίνητη.

- Κριγμός: είναι ήχος που ακούγεται όταν κινείται η άρθρωση. Οφείλεται στην τριβή ανάμεσα στα κόκαλα τα οποία δεν προστατεύονται από τον χόνδρο.

Πώς αντιμετωπίζεται;

Η θεραπεία που θα απαιτείται εξαρτάται από πολλές παραμέτρους, όπως την ηλικία, το στάδιο της ασθένειας, αλλά και τον τρόπο ζωής του ασθενούς. Αυτά που μπορούν να γίνουν στα αρχικά στάδια της οστεοαρθρίτιδας είναι ανάπαυση, σωστή διατροφή και άσκηση. Η ενίσχυση με συμπληρώματα διατροφής και ίσως στροφή σε εναλλακτικές θεραπείες, όπως μασάζ, ιαματικά λουτρά κ.λπ. μπορούν να βοηθήσουν και να ενισχύσουν την όποια φαρμακευτική αγωγή συστήσει ο ειδικός γιατρός.

*Με τη βοήθεια του Ελληνικού Ιδρύματος Ρευματολογικών Ερευνών*

**Πηγή:** [ygeia-evexia.gr](http://ygeia-evexia.gr)