

## Πόνος στο γόνατο: Πώς να τον αντιμετωπίσετε- Συμβουλές πρόληψης Ποια τα αίτια;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



γόνατα στηρίζουν το σωματικό μας βάρος όταν στεκόμαστε όρθιοι ή κινούμαστε, παίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο στην απορρόφηση των κραδασμών και συμμετέχουν ενεργητικά σε κάθε κίνηση των ποδιών: βάδισμα, ανεβοκατέβασμα σκαλοπατιών, τρέξιμο, άλμα, κολύμπι.

## Αίτια πόνου στα γόνατα

Τουλάχιστον στο 50% των προβλημάτων η αιτία είναι κάποια ανατομική ανωμαλία της άρθρωσης που δεν γίνεται έγκαιρα αντιληπτή, όπως η κύρτωση του γόνατος προς τα έξω (βλαισότητα) ή προς τα μέσα (ραιβότητα). Μεταξύ των άλλων, οι στρεβλώσεις αυτές προκαλούν αλλοίωση της φυσιολογικής κίνησης, με αποτέλεσμα την υπερβολική διάταση των συνδέσμων και την πολύ αυξημένη πίεση στους μηνίσκους και στους αρθρικούς χόνδρους.

Τα συνήθη αίτια είναι:

Οποιαδήποτε στροφή ή προς τα πλάγια κίνηση, μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα την πρόκληση κάκωσης ή ρήξης στους συνδέσμους.

Βαθιά καθίσματα, τζόκινγκ, ανεβοκατέβασμα σκαλοπατιών, χορευτικές κινήσεις και άλματα φθείρουν σιγά-σιγά τους χόνδρους και καταστρέφουν τους μηνίσκους.

Το αυξημένο σωματικό βάρος, τα σκληρά ή ανώμαλα εδάφη, οι επαναλαμβανόμενοι κραδασμοί και τα ακατάλληλα παπούτσια επιταχύνουν τις φθορές.

Τα μεγάλα επαναλαμβανόμενα φορτία, η μη ισορροπημένη ενδυνάμωση των ανταγωνιστών μυών των μηρών, η ανεπαρκής μυϊκή ελαστικότητα, η έλλειψη ευλυγισίας και ακόμα η υπερβολική ή τεχνικά λανθασμένη άσκηση οδηγεί στη δημιουργία τενοντίτιδων.

Οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερη προδιάθεση από τους άνδρες στην εκδήλωση κακώσεων στα γόνατα. Αυτό συμβαίνει γιατί από κατασκευής η γυναικεία λεκάνη είναι πιο πλατειά, ενώ τα οστά των μηρών είναι πιο κοντά κι έχουν λοξή προς τα μέσα φορά, με αποτέλεσμα τα γυναικεία γόνατα να έχουν τάση σύγκλισης. Η σύγκλιση μειώνει την ικανότητα απορρόφησης κραδασμών και καθιστά τα γόνατα πιο ευάλωτα στους τραυματισμούς.

Τα συνήθη προβλήματα είναι:

**Μηνίσκοι:** Πιο συχνές είναι οι κακώσεις και οι ρήξεις στο έσω μηνίσκο από βίαιες κινήσεις, ανώμαλο γύρισμα της κνήμης ή από απευθείας χτύπημα στο γόνατο. Τα συνήθη συμπτώματα είναι πρήξιμο και πόνος στην άρθρωση, ευαισθησία, τρίξιμο και «μάγκωμα» του ποδιού σε κινήσεις έκτασης ή κάμψης. Ανάλογα με την έκταση της βλάβης γίνεται συντηρητική ή χειρουργική αποκατάσταση (αρθροσκόπηση). Κατά τη χειρουργική αποκατάσταση απομακρύνεται το σπασμένο κομμάτι μηνίσκου και επιπλέον διορθώνεται τυχόν βλάβη σε συνδέσμους. Κατά τη συντηρητική αποκατάσταση αναμένεται η απορρόφηση του σπασμένου κομματιού από τον οργανισμό. Εάν αυτό δεν συμβεί, θα πρέπει να ακολουθήσει αρθροσκόπηση.

**Τενοντίτιδα:** Πρόκειται για φλεγμονή στον τένοντα που συνοδεύεται από τοπική αύξηση της θερμοκρασίας και περιορισμό των κινήσεων. Προκαλείται από ξαφνικά, έντονα ή επαναλαμβανόμενα φορτία στο γόνατο. Στα αρχικά στάδια παρουσιάζεται σαν πόνος κατά την διάρκεια της ξεκούρασης ο οποίος «περνά» κατά την διάρκεια της άσκησης. Αργότερα, μπορεί να εξελιχτεί κατά τέτοιο τρόπο, που ακόμα και μια απλή κίνηση να προκαλεί οξύ πόνο. Η συνήθης θεραπευτική αγωγή περιλαμβάνει κρυοθεραπεία, φυσικοθεραπεία και, στις πιο βαριές περιπτώσεις, ακινητοποίηση και φαρμακευτική αγωγή. Μετά την φυσιοθεραπευτική φροντίδα, απαιτείται ειδικό πρόγραμμα βελτίωσης της μυϊκής δύναμης και της ελαστικότητας.

**Χονδροπάθεια:** Είναι συχνότερη στις γυναίκες, ειδικά στις έφηβες και στις υπέρβαρες. Προκαλείται συνήθως από επαναλαμβανόμενη καταπόνηση με μεγάλο φορτίο. Εκδηλώνεται με πόνο και ελαφρύ πρήξιμο, ενώ μερικές φορές το γόνατο μπλοκάρει. Συνίσταται να μην γίνονται βαθιά καθίσματα και να αποφεύγονται τα ανώμαλα εδάφη, τα σκαλοπάτια και οι γονυπετείς θέσεις. Η χρήση των κατάλληλων παπουτσιών είναι σημαντική, όπως και η κρυοθεραπεία. Ενδείκνυνται οι ισομετρικές ασκήσεις ενδυνάμωσης και ασκήσεις με περιορισμένο εύρος κίνησης, ενώ αντενδείκνυνται κινήσεις που καταπονούν τον χόνδρο ή τον επιβαρύνουν μονόπλευρα. Οι ασκήσεις αποκατάστασης πρέπει να γίνονται με πολλές επαναλήψεις και σχετικά μεγάλη ταχύτητα, ώστε να αποφεύγονται οι υπερβολικές τριβές.

**Κακώσεις και ρήξεις συνδέσμων:** Συνήθως συμβαίνουν κατά τη διάρκεια ενασχόλησης με κάποιο σπορ ή σε κάποια έντονη δραστηριότητα και για αυτό είναι περισσότερο συχνές στα άτομα που γυμνάζονται. Η ρήξη του έσω πλάγιου συμβαίνει όταν ασκείται ισχυρή πίεση στην εξωτερική πλευρά του γονάτου, ενώ στον πρόσθιο χιαστό όταν το γόνατο είναι ελαφρώς λυγισμένο και γίνει στροφή του ή βιαία κίνηση μετά από πτώση, όπως π.χ. σε ατύχημα με δίκυκλο. Κύρια χαρακτηριστικά των κακώσεων στους συνδέσμους είναι ο πόνος κατά την

προσπάθεια κίνησης και το πρήξιμο. Οι βλάβες αντιμετωπίζονται συντηρητικά (νάρθηκας, φυσιοθεραπεία, ενδυνάμωση) ή χειρουργικά, συνήθως με τοποθέτηση μοσχεύματος.

Όταν νιώσετε έντονο πόνο

1. Ηρεμήστε.
2. Στηρίξτε το πονεμένο πόδι σε όσο πιο αναπαυτική θέση γίνεται.
3. Βάλτε πάγο ή ψυχρά επιθέματα στο πάσχον γόνατο (κρυοθεραπεία), για να περιορίσετε τον πόνο και το πρήξιμο.
4. Αφήστε να περάσει λίγος χρόνος από την κρυοθεραπεία και κατόπιν περιδέστε το γόνατο με ελαστικό επίδεσμο.
5. Ξαπλώστε αναπαυτικά βάζοντας το πόδι πάνω σε μαξιλαράκι, έτσι ώστε να βρίσκεται σε ελαφρώς υψηλότερη θέση από το υπόλοιπο σώμα.
6. Παγοθεραπεία

Πρόκειται για μια μέθοδο θεραπευτικής ψύξης που εφαρμόζετε μόνοι σας, τοποθετώντας πάγο ή παγοκύστη πάνω στο πονεμένο γόνατο, με σκοπό την ελάττωση του μυϊκού σπασμού, την ανακούφιση από τον πόνο και τον περιορισμό τυχόν βλάβης. Ενδείκνυται σε οξύ πρόσφατο τραυματισμό, σε υπερβολικό μυϊκό σπασμό, σε οίδημα (πρήξιμο), καθώς και σε φλεγμονές. Αντενδείκνυται σε ανοικτά τραύματα, σε περιπτώσεις μυϊκής παραλυσίας, εάν έχετε υπερευαισθησία στο κρύο κι επίσης εάν πάσχετε από οποιοδήποτε πρόβλημα στο κυκλοφορικό ή στο αναπνευστικό σύστημα. Η όλη διαδικασία δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 7 με 10 λεπτά και θα πρέπει να επαναλαμβάνεται αρκετές φορές ημερησίως, σύμφωνα με τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού. Χρονικά παρατεταμένη εφαρμογή του πάγου μπορεί να προκαλέσει έγκαυμα!

Περίδεση

Εάν έχει προηγηθεί κρυοθεραπεία, πρέπει να αφήσετε να περάσουν μερικά λεπτά και μετά να προβείτε σε περίδεση. Αμέσως μετά την εφαρμογή του ελαστικού επιδέσμου και κάθε 10 περίπου λεπτά, θα πρέπει να ελέγχετε το κατά πόσο η περίδεση έχει επηρεάσει την ομαλή κυκλοφορία του αίματος. Αυτό μπορείτε να το διαπιστώσετε με τον εξής τρόπο: πιέζετε ένα νύχι του άκρου που έχετε κάνει περίδεση ώσπου να γίνει άσπρο. Αν η περίδεση είναι σωστή, το νύχι θα ξαναπάρει γρήγορα το «ρόδινο» χρώμα του (επιστροφή αίματος). Εάν το νύχι παραμείνει άσπρο ή κυανωτικό ή τα δάκτυλα είναι πολύ κρύα, τότε ο επίδεσμος είναι πολύ

σφιχτός. Το ίδιο κι αν στο δεμένο άκρο δεν μπορείτε να ψηλαφίσετε σφυγμό περιφερικά της επίδεσης. Σε αυτές τις περιπτώσεις πρέπει να χαλαρώσετε αμέσως τον επίδεσμο κι αν είναι αναγκαίο να τον βγάλετε μέχρι να ομαλοποιηθεί η κυκλοφορία.

### Συμβουλές πρόληψης

1. Επισκεφθείτε ορθοπεδικό και κάντε πλήρη μυοσκελετικό έλεγχο, ιδιαίτερα εάν ασκείστε συστηματικά, είστε υπέρβαροι ή έχετε ηλικία άνω των 40 ετών.
2. Διατηρήστε σταθερό το σωματικό σας βάρος ή προσπαθήστε να το ελαττώσετε εάν είστε υπέρβαροι.
3. Φοράτε κατάλληλα παπούτσια: εύκαμπτα, με ενισχυμένα πλάγια και σόλα που να απορροφά κραδασμούς και πιέσεις.
4. Μην αφήνετε τα γόνατά σας να «σκουριάσουν»: οι εστιασμένες ασκήσεις που γυμνάζουν τους τετρακέφαλους και τους οπίσθιους μηριαίους βοηθούν στην ενίσχυση της σταθερότητας των γονάτων. Βάδισμα σε ομαλό έδαφος ή ηλεκτρονικό διάδρομο, στατικό ποδήλατο και κολύμπι βοηθούν επίσης.
5. Φροντίστε να έχετε σωστή στάση σώματος όταν στέκεστε όρθιοι ή γυμνάζεστε: η κακή στάση δεν επιτρέπει τη σωστή κατανομή του βάρους, με αποτέλεσμα τα γόνατα να πιέζονται υπερβολικά.
6. Αποφύγετε κινήσεις που επιβαρύνουν και καταπονούν τα γόνατα: τζόκινγκ σε σκληρά ή ανώμαλα εδάφη, άλματα, πλάγιες μετακινήσεις, στροφές, βαθιά καθίσματα, χορευτικό αερόμπικ και γενικά απότομες ή βίαιες κινήσεις και δραστηριότητες που προκαλούν πολλούς κραδασμούς. Προσέξτε ιδιαίτερα το κατέβασμα σκαλοπατιών.
7. Ζητήστε από εξειδικευμένο γυμναστή να σας φτιάξει ένα πλήρες πρόγραμμα ισορροπημένης ενδυνάμωσης και βελτίωσης της ελαστικότητας.
8. Εάν μπορείτε, κάντε ασκήσεις μέσα στο νερό, π.χ. σε θερμαινόμενη πισίνα.
9. Μην παραλείπετε ποτέ την προθέρμανση και την αποθεραπεία.
10. Μην γυμνάζετε τα πόδια σας όταν είστε κουρασμένοι διότι τότε, λόγω της κόπωσης, κάνετε πιο άτσαλες κινήσεις κι έτσι αυξάνεται το ενδεχόμενο τραυματισμού.
11. Εάν νιώσετε πόνο, σταματήστε την άσκησή σας και τοποθετήστε πάγο στο

γόνατο.

12. Συζητήστε με τον ιατρό σας την περίπτωση να χρησιμοποιήσετε αντί για αντιφλεγμονώδη ειδικά προϊόντα με γλυκοσαμίνη, χονδροτεΐνη και μεθυλοσουλφίδιο (MSM): μειώνουν τον πόνο και τη φλεγμονή και βοηθούν στη θρέψη των χόνδρων.

**Πηγές :** healthtimes.gr- [star.gr](http://star.gr)