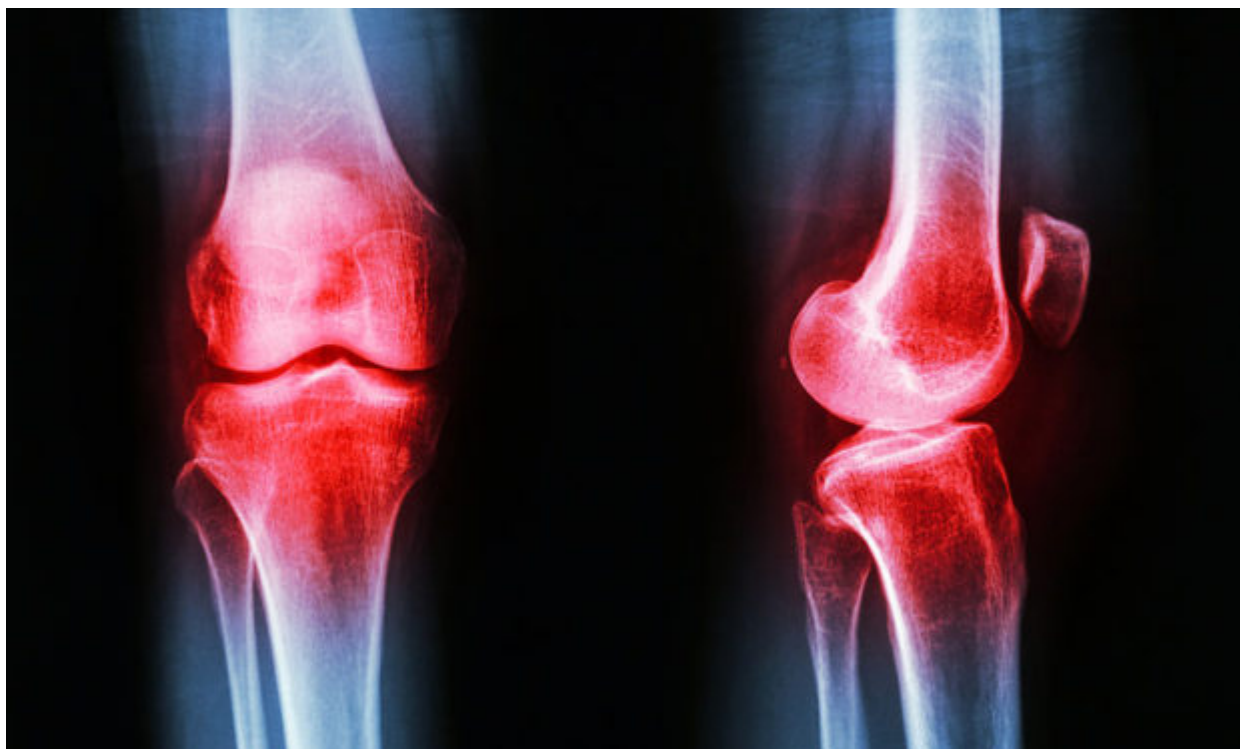


12 Νοεμβρίου 2016

Οστεοαρθρίτιδα γόνατος: Οι παράγοντες κινδύνου & πώς θα μειώσετε τη φθορά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Περίπου το 90% του πληθυσμού εμφανίζει αλλοιώσεις στις αρθρώσεις που υποστηρίζουν το βάρος του σώματος ήδη από την ηλικία των 40 ετών.

Η οστεοαρθρίτιδα πλήττει κυρίως τις αρθρώσεις που δέχονται μεγάλες πιέσεις, όπως τα γόνατα.

Οι αλλοιώσεις ξεκινούν σε σχετικά μικρή ηλικία αλλά τα συμπτώματα εμφανίζονται περίπου στην ηλικία των 50-55 ετών.

Παράγοντες κινδύνου

Υπάρχουν μια σειρά παραγόντων που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοαρθρίτιδας στα γόνατα:

-Το φύλο, με τις γυναίκες να εμφανίζουν διπλάσια συχνότητα σε σχέση με τους άνδρες.

-Το αυξημένο βάρος το οποίο καταπονεί τα γόνατα σε καθημερινή βάση και παίζει ρόλο στην εμφάνιση αλλά και την εξέλιξη της νόσου. Ο συγκεκριμένος παράγοντας επηρεάζει ιδιαίτερα τις γυναίκες λόγω και των τακουινιών που φορούν.

-Κληρονομικοί παράγοντες, οι οποίοι επηρεάζουν την ποιότητα του κολλαγόνου που αποτελεί σημαντικό συστατικό των χόνδρων.

-Η φυλή, καθώς η νόσος εμφανίζεται συχνότερα σε Αφροαμερικανούς και άτομα από την Καραϊβική.

-Η υπερβολική επιβάρυνση των γονάτων στο πλαίσιο επαγγελμάτων που απαιτούν την άρση βαρών, το λύγισμα των γονάτων ή το γονάτισμα.

-Τραυματισμοί της άρθρωσης, όπως κατάγματα των οστών της άρθρωσης και κακώσεις μηνίσκων.

-Αθλήματα με συχνούς τραυματισμούς όπως το ποδόσφαιρο και το σκι.

Τι μπορείτε να κάνετε

-Πέρα από την φαρμακευτική και χειρουργική αντιμετώπιση, πολλοί ασθενείς ανακουφίζονται σημαντικά με τα θερμά λουτρά ή την τοποθέτηση θερμών επιθεμάτων στην άρθρωση, ενώ άλλοι προτιμούν ψυχρά κυρίως όταν προεξάρχει το στοιχείο της φλεγμονής.

-Χάστε βάρος και κάνετε καθημερινά ήπια άσκηση. Πρόκειται για δύο κινήσεις που συμβάλλουν ουσιαστικά και εντυπωσιακά στον έλεγχο των συμπτωμάτων και την επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου.

-Μην αφήνετε τα γόνατά σας σε θέση κάμψης για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

-Προσπαθείτε να τα τεντώνετε τακτικά κατά τη διάρκεια της ημέρας.

-Προτιμήστε αθλητικά παπούτσια ή άλλα με μαλακή σόλα ώστε να απορροφώνται οι κραδασμοί και να μην μεταβιβάζονται στα γόνατα.

-Είναι απαραίτητο να κινείστε αλλά όταν παρουσιαστεί πόνος ξεκουραστείτε.

-Η υπερβολική ξεκούραση είναι λανθασμένη τακτική, καθώς επιτείνει τη φθορά της άρθρωσης.

-Αποφεύγετε την ανύψωση βαρών.

-Αποφύγετε το στρες, το οποίο επιτείνει την αίσθηση του πόνου και αυξάνει την κατανάλωση φαρμάκων.

Πηγή: onmed.gr