

## Ύποπτα για αρθρίτιδα τα γόνατα που «τρίζουν»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν τα γόνατά σας «τρίζουν», οι θόρυβοι που ακούτε μπορεί να αποτελούν ένδειξη πρώιμης αρθρίτιδας, ακόμα κι αν δεν πονάτε, σύμφωνα με μια από τις πρώτες μακροχρόνιες μελέτες για το θέμα.

Ωστόσο η παρουσία των ήχων δεν υποδηλώνει πάντοτε πρόβλημα στις αρθρώσεις, επομένως είναι σημαντικό να διερευνάται η αιτία τους, σύμφωνα με τα νέα

ευρήματα.

Για πολλούς από εμάς, το «τρίξιμο» και οι άλλοι ήχοι στα γόνατα μοιάζουν να συμβαδίζουν με το πέρασμα του χρόνου στη μέση ηλικία.

Όπως γράφει η εφημερίδα «New York Times», εκατοντάδες χιλιάδες άνθρωποι ηλικίας άνω των 40 ετών αναφέρουν ότι έστω και περιστασιακά ακούνε ήχους από τα γόνατά τους – μια κατάσταση που επιστημονικά αποκαλείται κριγμός των αρθρώσεων.

Η επιστημονική κοινότητα παραμένει εδώ και χρόνια διχασμένη για το αν ο κριγμός είναι κάτι αθώο ή αποτελεί ένδειξη πως αρχίζει η αρθρίτιδα, η οποία χαρακτηρίζεται από αργή αλλά αδιάκοπη εκφύλιση του χόνδρου που επιστρώνει μια άρθρωση και αργότερα των οστών που την αποτελούν.

Οι προγενέστερες σχετικές μελέτες είχαν αντικρουόμενα ευρήματα, καθώς άλλες υποδήλωναν πως είναι ισχυρή η πιθανότητα ο κριγμός να εκδηλώνεται όταν αρχίζει η αρθρίτιδα και άλλες όχι.

Πολλές από αυτές τις μελέτες, όμως, εξέταζαν τα γόνατα των εθελοντών σε μια δεδομένη χρονική στιγμή και δεν τα παρακολουθούσαν σε βάθος χρόνου.

Η νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «Arthritis Care & Research», διήρκεσε τέσσερα χρόνια και συμπεριέλαβε 3.495 άνδρες και γυναίκες ηλικίας 52 έως 70 ετών, οι οποίοι κατά την έναρξή της δεν έπασχαν από οστεοαρθρίτιδα γόνατος.

Οι εθελοντές ήταν όμως υψηλού κινδύνου να την εκδηλώσουν εξαιτίας της ηλικίας τους, του σωματικού βάρους τους (οι υπέρβαροι και παχύσαρκοι κινδυνεύουν περισσότερο) ή άλλων παραγόντων.

Οι ερευνητές από το Κολέγιο Ιατρικής Baylor στο Χιούστον και άλλα κέντρα των ΗΠΑ τους υπέβαλλαν μία φορά τον χρόνο σε ακτινογραφία γόνατος και κλινική εξέταση, ενώ τους ζητούσαν να απαντούν σε ερωτήματα για τυχόν συμπτώματα στα γόνατά τους (π.χ. πόνο, κριγμό) και τη συχνότητα εμφάνισής τους.

Κατά την έναρξη της μελέτης, 65% των εθελοντών δήλωσαν ότι δεν είχαν κριγμό γόνατος, 11% ότι είχαν κριγμό «σπανίως», 15% «μερικές φορές» και 9% «συχνά» ή «συνεχώς».

Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, όσοι εθελοντές ανέφεραν ότι είχαν κριγμό στα γόνατά τους είχαν αυξημένες πιθανότητες να εκδηλώσουν έως το τέλος της τετραετίας συμπτωματική οστεοαρθρίτιδα γόνατος, δηλαδή αρθρίτιδα που

προκαλούσε συμπτώματα (πόνος, δυσκαμψία) και ταυτοχρόνως οι βλάβες της ήταν εμφανείς στην ακτινογραφία γόνατος.

Συνολικά, αυτό συνέβη σε 635 από αυτούς (το 18%) έως το τέλος της περιόδου παρακολούθησης.

Οι πιθανότητες εκδήλωσης της αρθρίτιδας αυξάνονταν κατ' αναλογία με τη συχνότητα εμφάνισης του κριγμού, ακόμα κι όταν οι επιστήμονες συνυπολόγισαν τους άλλους παράγοντες κινδύνου για αρθρίτιδα.

Έτσι, όσοι εθελοντές είπαν ότι «σπανίως» είχαν κριγμό είχαν 50% περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν οστεοαρθρίτιδα σε σύγκριση με όσους απάντησαν «ποτέ».

Αντίστοιχα, όσοι απάντησαν «μερικές φορές» είχαν 80% περισσότερες πιθανότητες, όσοι απάντησαν «συχνά» διέτρεχαν διπλάσιο κίνδυνο και όσοι απάντησαν «συνεχώς» είχαν τριπλάσιες πιθανότητες να εκδηλώσουν οστεοαρθρίτιδα γόνατος - πάντοτε σε σύγκριση με όσους δεν είχαν ποτέ κριγμό.

Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα πως η συχνότητα εμφάνισης του κριγμού στα γόνατα αποτελεί χρήσιμη ένδειξη για τον κίνδυνο που διατρέχει κάποιος να εκδηλώσει οστεοαρθρίτιδα και επομένως ο ασθενής πρέπει να παρακολουθείται τακτικά από τον γιατρό.

ΠΗΓΗ: [tanea.gr](http://tanea.gr)