

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 επαγγελμαμάτων 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