

Γιατί πονούν τα γόνατά μου; Οι έξι συνηθέστερες αιτίες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Γιατί

πρέπει να προσέξετε και τι να κάνετε για τους πόνους στα γόνατα.

Το γόνατο είναι η μεγαλύτερη άρθρωση στο ανθρώπινο σώμα και ως εκ τούτου έχει σημαντικό ρόλο. Δυστυχώς, υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους μπορεί να προκύψουν προβλήματα στις αρθρώσεις και τα γόνατα, οπότε είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τα συμπτώματα για την καλύτερη αντιμετώπισή τους.

Κατάχρηση και τενοντίτιδα

Όταν ο τένοντας γύρω από το γόνατο ερεθιστεί από τη συνεχόμενη χρήση, μπορεί να αρχίσει να πονάει. Η περιοχή συνήθως γύρω από τον τένοντα πρήζεται ή διογκώνεται, ενώ ο πόνος στην περιοχή αυξάνεται, όταν προσπαθείτε να κινηστείτε ή να λυγίσετε το γόνατο. Για να φύγει η φλεγμονή και να αρχίσει να φεύγει ο πόνος, χρειάζονται ξεκούραση και πάγος στο γόνατο, ενώ στη συνέχεια θα χρειαστεί σειρά ειδικών ασκήσεων για ενδυνάμωση. Συμβουλευτείτε τον

φυσιοθεραπευτή σας ή κάποιον ειδικό γιατρό.

Βιομηχανική

Η κακή στάση του σώματος στις καθημερινές ασκήσεις και δραστηριότητες μπορεί να προκαλέσει σοβαρά και χρόνια προβλήματα στα γόνατα. Πέραν των ειδικών ασκήσεων σε διάδρομο, η κατάλληλη τεχνική στο **βάδισμα** είναι απαραίτητα για την αποφυγή προβλημάτων στις αρθρώσεις. Αν αρχίσετε να νιώθετε πόνο στα γόνατα κατά τη διάρκεια μιας καθημερινής δραστηριότητας ή άσκησης, είναι πιθανό να οφείλεται σε κακή στάση κατά την εκτέλεσή της. Ζητήστε από κάποιον έμπειρο γυμναστή να σας υποδείξει τις σωστές κινήσεις.

Πόνος στους χόνδρους

Οι περισσότεροι πόνοι στους χόνδρους οφείλονται σε πιθανή ζημιά στον μηνίσκο – έναν από τους πιο συχνούς τραυματισμούς σε όσους αθλούνται τακτικά. Τα συμπτώματα συνήθως είναι η **δυσκαμψία** του γόνατος και η αίσθηση ότι γίνεται ένα μικρό σπάσιμο (ακούγεται ένα «κρακ» στην άρθρωση κατά την κίνηση). Αυτό μπορεί να προκληθεί από απότομες αλλαγές στην ταχύτητα όταν κινείστε. Εφόσον υποπτεύεστε πρόβλημα στον μηνίσκο, η πρώτη κίνηση είναι να βάλετε πάγο και η δεύτερη να κανονίσετε ραντεβού με τον γιατρό σας, καθώς μπορεί να χρειαστεί μαγνητική τομογραφία για να διαπιστωθεί τυχόν ζημιά. Στην περίπτωση που αρκεί η συντηρητική αγωγή, θα πρέπει να ακολουθήσετε πιστά τις ασκήσεις ενδυνάμωσης και να αποφύγετε κινήσεις που μπορεί να προκαλέσουν περαιτέρω ζημιά.

Χιαστοί σύνδεσμοι

Όταν οι σύνδεσμοι στα γόνατα τεντωθούν, πρηστούν ή τραυματιστούν, υπάρχει η περίπτωση να μην επιστρέψουν στο φυσιολογικό τους σχήμα. Στην περίπτωση πιο σοβαρών τραυματισμών, όπως την ρήξη πρόσθιου χιαστού συνδέσμου (ΠΧΣ), μπορεί να αναπτυχθεί σοβαρό οίδημα, προκαλώντας περαιτέρω προβλήματα. Για να μειωθεί ο πόνος και να φύγει το οίδημα πρέπει να έχετε κατά νου το τετράπτυχο «R.I.C.E.», δηλαδή ανάπαυση (Rest), πάγος (Ice), περίδεση (Compression) και ανύψωση (Elevation).

Μυικοί πόνοι

Εάν τεντώσετε απότομα ή τραβήξετε κάποιον μυ στα γόνατα, θα το καταλάβετε άμεσα από τον πόνο. Η καλύτερη θεραπεία για να ανακουφιστείτε από τον πόνο είναι οι **κρυοθεραπείες**, αρχικά, με πάγο. Αργότερα, μπορείτε να θερμάνετε την περιοχή και στη συνέχεια να κάνετε ήπιες διατάξεις.

Αρθρίτιδα

Με την πάροδο του χρόνου, οι χόνδροι στις αρθρώσεις φθείρονται από τη χρήση -

ειδικά στα μεγάλα οστά- προκαλώντας πόνο βαθιά μέσα στο γόνατα. Η φθορά αυτή, κατά ένα βαθμό, είναι αναπόφευκτη, αλλά υπάρχουν ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να περιορίσετε τα αποτελέσματα, όπως η διατήρηση ενός φυσιολογικού **βάρους**, χωρίς μεγάλες αυξομειώσεις, καθώς και η αποφυγή υπερβολικών επαναλαμβανόμενων κινήσεων. Για να μετριάσετε τους πόνους υπάρχουν αρκετές θεραπείες, ανάλογα την περίπτωση, από ιαματικά λουτρά και ειδικές ασκήσεις, μέχρι φαρμακευτική αγωγή και χειρουργικές επεμβάσεις.

Πηγή: clickatlife.gr