

Kipp-kopp elkopok... találod ki, hogy ki vagyok?!

A kopásos izületi betegségek, más néven arthrosisok a mozgásszervi betegségek egyik nagy csoportját képezik. Egy vagy több ízületnek lassó folyamatú megbetegedése jellemzi, amelynek előterében az izületi porc károsodása, kopása áll.

Leggyakrabban a cső- és térdizület érintett, mert ezekre nehezedik a legtöbb teher.

Röntgenfelvételekkel is alátámasztható tény, hogy a 45 és 64 év közötti férfiak és nők mintegy 30%-nál kimutatható az arthrotikus elváltozás, de nem ritka a 30 éves korosztályban sem. A 65 éves felettieknél akár 70%-os a gyakoriság.

Á

Egészséges ízület

Tudnunk kell, hogy ezek az elváltozások nem minden esetben okoznak kifejezett panaszt, mint például fájdalom, mozgáskorlátozottság, duzzanat.

Az egészséges ízület felépítése: izületi porc, az alatta levő csonttal, izületi tok és izületi nedvvel teli izületi rés. A porc sejtekből és az általuk termelt alapanyagból tevődik össze, amely biztosítja a csaknem teljes mértékű súrlódásmentes működést mozgás közben, és jelentős lábkéscsillapító hatással van a csontra, ezzel is csökkentve annak terhelését. Az ízületet kívülről az izületi tok határolja, ennek részei a rostszövet és az izületi belhártya, amely termeli az izületi nedvet.

Á

Hogyan keletkezik az arthrosis?

Gyakran az ízület túlterhelésének hatására jön létre a porc károsodása. A sejtek nem termelnek normális alapanyagot, a porc elvékonyodik, rugalmassága csökken, a sima felület recéssé, érdessé válik. A porcleopótlás folyamán olyan anyagok (enzimek) szabadulnak fel, amelyek megújítják a megérintetlen porcszövetet. A porc alatt lévő csontban a túlterhelés apró csontrepéseket eredményez. Kompenzálásként a csontszövet sűrűbbé, merevebbé válik. Elsősorban az izületi peremeken látható a csontszövet, és így válik az ízület mozgáskorlátozottá. Mivel a porcban nincsenek idegek, és a

Leépítési folyamat gyulladásos növekedés megy végbe, kialakulása hosszabb ideig nem várható észlelhető.

A fájdalom jelentkezése már egy előrehaladott állapotra utal, amikor a gyulladást okozó anyagok a tok gyulladását eredményezik, és az izület megduzzad, a rendellenes terhelés hatására fájdalmas izomfeszültség jön létre.

Á

Kiváltó okok

Az arthrosis keletkezésénél a következő tényezők játszanak fontos szerepet:

*vesztett csőveljárásos rendellenesség

*a porc természetes elregedése; a rugalmasság (elaszticitás) és terhelhetőség csökkenése

*gyulladások

*anyagcsere-betegségek (kalciumhiány)

*túlterhelés

*az ízületek túlterhelése (nehéz fizikai munka, sport)

*sérülések (törések)

*sebészeti beavatkozások (műtétek)

Â

Ellenszer

Mindezek ismeretében jogosan feltehetjük a kérdést, hogy mit tehetünk ellene?

Elsődleges és legfontosabb cél a panaszok kezelése, és az arthrosist okozó tényezők megszüntetése! A második fázisban a folyamat továbbfejlődésének lassítása, lehetőség szerint megállítása, az izület ártalmatlanítása érdekében történő mozgásterápiás kezelés szükséges. Ebben segít a:

fizioterápia, ergoterápia, gyógyszeres kezelés, ortopédiai segédeszközök, műteti kezelés. A sikeres kezelés a páciensek részéről is nagy figyelmet, megértő magatartást igényel, az állapotfelmérés és a jobb életminőség elérése érdekében. A kezelési terv egyedi igények szerint alakítható, és az eredményesség folyamatos kontroll segítségével mérhető el.

Â

Â

Mayor Nára

gyógytornász