

ΦΛΕΓΜΟΝΕΣ ΑΠΟ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ, ΤΕΝΟΝΤΙΤΙΔΑ, ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Κατά τη διάρκεια των καθημερινών δραστηριοτήτων το μυοσκελετικό σύστημα του ανθρώπου καταπονείται με διάφορους τρόπους. Τα φορτία που δέχονται οι αρθρώσεις και οι μύες, η υπερβολική ή η λανθασμένη χρήση τους, η παρατεταμένη καθιστική στάση του σώματος καθώς και το υπερβολικό σωματικό βάρος του σύγχρονου ανθρώπου, μπορούν να αποτελέσουν την αιτία εμφάνισης των φλεγμονών στο σώμα.

υγεία

Η φλεγμονή των αρθρώσεων ονομάζεται αρθρίτιδα ενώ η φλεγμονή των τενόντων ονομάζεται τενοντίτιδα. Στην αρθρίτιδα ο πόνος εμφανίζεται στο σημείο συνάντησης των οστών – αρθρώσεις – και αφορά στην φθορά του αρθρικού χόνδρου καθώς και την φλεγμονή των μαλακών μορίων που περιβάλλουν την άρθρωση. Ο ασθενής μπορεί να αισθάνεται την άρθρωση του προπομένη και να δυσκολεύεται κατά τη διάρκεια της κίνησής της. Αν αφορά στα κάτω άκρα πολλές φορές ο ασθενής δεν μπορεί να περπατήσει με άνεση και κουτοαίνει λόγω του πόνου και της δυσκαμψίας που αισθάνεται.

Η αρθρίτιδα χωρίζεται σε τρεις βασικές κατηγορίες:

- την οστεοαρθρίτιδα η οποία είναι προϊόν εκφυλιστικής αιτιολογίας και έχει να κάνει με την προχωρημένη ηλικία,
- την αρθρίτιδα που οφείλεται σε αυτοάνοσο νόσημα (ρευματοειδής αρθρίτιδα κ.α)
- μετατραυματική αρθρίτιδα που εμφανίζεται μετά από τραυματισμό στην άρθρωση και αφορά σε οποιαδήποτε ηλικία.

Η αντιμετώπιση της αρθρίτιδας τα τελευταία χρόνια έχει εξελιχθεί. Οι κυτταρικές θεραπείες με βλαστοκύτταρα, τα PRP (πλάσμα πλούσιο με αιμοπετάλια και αυξητικούς παράγοντες), η νέα πρωτεϊνική ενδαρθρική θεραπεία από παράγοντες του αίματος, καθώς και η βελτίωση της σύνθεσης των υαλουρονικών οξέων βοηθούν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της πάθησης καθώς πιθανόν να επιβραδύνουν και την εξέλιξή της. Η θεραπευτική πρόοδος επίσης αφορά και στην αντιμετώπιση της αυτοάνοσης αρθρίτιδας με την θεραπεία με βιολογικούς παράγοντες που αναστέλλουν την εξέλιξη της νόσου έτσι ώστε ο ασθενής δεν φτάνει πια σε αναπηρικές καταστάσεις. Τέλος η οσοσιτή αντιμετώπιση του τραυματισμού της άρθρωσης η οποία συμβαίνει σε νεανικές ηλικίες, (αθλητικές δραστηριότητες, τροχαία ατυχήματα), αποτρέπει την εμφάνιση της μετατραυματικής αρθρίτιδας.

Η εξέλιξη της ρομποτικής χειρουργικής και η ηλεκτρονική τεχνολογία δίνει σήμερα την οριστική λύση στα τελικά στάδια της αρθρίτιδας αντικαθιστώντας τη προσβεβλημένη άρθρωση ξαναδίνοντας στον άνθρωπο την δυνατότητα να κινηθεί δίχως δυσκολία.

Η πρόληψη αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην εξέλιξη της οστεοαρθρίτιδας. Η ενδυνάμωση των μυών περί των αρθρώσεων ακολουθώντας ένα κατάλληλο πρόγραμμα γυμναστικής υπό οσοσιτή καθοδήγηση (pilates, Tai chi, ορθοσωμική, aqua aerobic, κολύμβηση), η διατήρηση του οσοσιτού σωματικού βάρους ώστε να μην επιβαρύνονται οι αρθρώσεις, καθώς και η έγκαιρη και οσοσιτή αντιμετώπιση των τραυματισμών αποτελούν βασικούς

κανόνες πρόληψης. Τα άτομα που λόγω εργασιακών απαιτήσεων βρίσκονται στην καθιστική θέση αρκετές ώρες την ημέρα θα πρέπει οπωσδήποτε να σηκώνονται και να κινητοποιούνται κατά την διάρκεια της εργασίας τους εκτελώντας μερικές απλές ασκήσεις. Τέλος η οσοσιτή προθέρμανση πριν την άθληση καθώς και η οσοσιτή ένδυση και υπόδυση αποτελούν σημαντικούς παράγοντες πρόληψης εμφάνισης της τενοντίτιδας. Η έγκαιρη διάγνωση θέτει τις θεμέλιες βάσεις για την αντιμετώπιση των φλεγμονών των αρθρώσεων και των τενόντων.



ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΚΟΥΔΕΛΗΣ MD, PhD.
Ορθοπαιδικός Χειρουργός - Διδάκτωρ
Πανεπιστημίου Αθηνών
Επιστημονικός Διευθυντής
ArthroHeal Clinic - Θεσσαλονίκη.
www.arthrohealclinic.gr
www.goudelis.gr