

Οστεοαρθρίτιδα Osteoarthritis (Greek)

Αυτό το φυλλάδιο έχει γραφτεί για άτομα που πάσχουν από οστεοαρθρίτιδα. Παρέχει γενικές πληροφορίες για να σας βοηθήσουν να καταλάβετε πώς σας επηρεάζει η οστεοαρθρίτιδα και τι μπορείτε να κάνετε για να την ελέγχετε.

Τι είναι η οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ);

Η οστεοαρθρίτιδα (osteoarthritis - ΟΑ), είναι μια πάθηση που προσβάλλει τις αρθρώσεις. Σε μια φυσιολογική άρθρωση, τα άκρα των οστών καλύπτονται από ένα στρώμα χόνδρου. Ο χόνδρος βοηθά στην ομαλή κίνηση της άρθρωσης και προστατεύει τα άκρα των οστών. Στην ΟΑ, ο χόνδρος φθείρεται και λεπταίνει. Αυτό αφήνει τα άκρα των οστών απροστάτευτα, και η άρθρωση χάνει την ικανότητά της να κινείται ομαλά. Η ΟΑ προσβάλλει κυρίως άτομα ηλικίας άνω των 45 ετών, αλλά μπορεί να αναπτυχθεί σε νεαρότερους ανθρώπους. Η οστεοαρθρίτιδα είναι διαφορετική από την οστεοπόρωση. Η οστεοπόρωση είναι μια πάθηση όπου τα κόκκαλα καθίστανται εύθραυστα και ευπαθή, πράγμα που τα κάνει να σπάνε πιο εύκολα.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Τα συμπτώματα της ΟΑ ποικίλλουν από άτομο σε άτομο. Τα συμπτώματά σας θα εξαρτώνται επίσης από το ποιες αρθρώσεις έχουν προσβληθεί. Η ΟΑ τείνει να εξελίσσεται αργά, σε περίοδο μηνών ή ακόμη και ετών. Τα πιο συχνά συμπτώματα είναι ο πόνος και η δυσκαμνία των αρθρώσεων. Αυτά τα συμπτώματα είναι συνήθως πιο αισθητά μετά από ανάπαυση ή ακινησία της άρθρωσης για κάποιο χρονικό διάστημα. Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να επηρεάζουν την ικανότητά σας να κάνετε τις συνήθειες καθημερινές σας δραστηριότητες, όπως να περπατάτε, να ανεβαίνετε σκάλες και να ανοίγετε βαζάκια.

Τι την προκαλεί;

Σε πολλούς ανθρώπους δεν υπάρχει σαφής αιτία για την ΟΑ. Η έρευνα δείχνει ότι υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορεί να σας εκθέσουν σε μεγαλύτερο κίνδυνο προσβολής από ΟΑ σε ορισμένες αρθρώσεις, όπως:

- **γόνατα:** παχυσαρκία, προηγούμενος τραυματισμός του γόνατος, εργασίες που απαιτούν γονάτισμα, αναρρίχηση και οκλαδόν κάθισμα

- **γοφοί:** παχυσαρκία, προηγούμενος τραυματισμός του ισχίου (γοφού), εργασίες που επιβάλλουν να σηκώνετε βαριά φορτία (συμπεριλαμβανομένης της αγροτικής εργασίας)
- **χέρια:** ιστορικό ΟΑ στην οικογένεια.

Πώς γίνεται η διάγνωση;

Ο γιατρός σας θα διαγνώσει ΟΑ από τα συμπτώματά σας και κάνοντας σωματική εξέταση. Μια ακτινογραφία μπορεί να δείξει τη στένωση και αλλαγές στο σχήμα της άρθρωσής σας. Ωστόσο από τις ακτινογραφίες δεν μπορεί να γίνει διάγνωση της σοβαρότητας του προβλήματος που θα έχετε. Μια ακτινογραφία που δείχνει φθορά στην άρθρωση δεν συνεπάγεται πάντα ότι θα έχετε πολύ πόνο ή προβλήματα. Από την άλλη πλευρά η άρθρωσή σας μπορεί να πονά πολύ παρότι οι ακτινογραφίες ίσως βγαίνουν φυσιολογικές. Οι εξετάσεις αίματος είναι χρήσιμες μόνο για να αποκλειστούν άλλες μορφές αρθρίτιδας.

Τι θα μου συμβεί;

Ο αντίκτυπος της ΟΑ στις συνήθειες δραστηριότητες και τον τρόπο ζωής σας εξαρτάται από το ποιες αρθρώσεις έχουν προσβληθεί. Ωστόσο, οι προοπτικές για τους περισσότερους ανθρώπους με ΟΑ είναι πολύ θετικές. Για πολλούς ανθρώπους η ΟΑ θα είναι ήπια και δεν θα προκαλεί μεγάλα προβλήματα. Η ΟΑ του ισχίου και του γόνατος σπάνια προκαλεί σοβαρή αναπηρία αλλά, όταν συμβαίνει αυτό, είναι συχνά πολύ αποτελεσματική η χειρουργική επέμβαση για αντικατάσταση των αρθρώσεων.

Θεραπεύεται η ΟΑ;

Προς το παρόν δεν θεραπεύεται πλήρως η ΟΑ. Αν και υπάρχουν θεραπευτικές αγωγές που μπορούν να ελέγχουν αποτελεσματικά τα συμπτώματα, θα πρέπει να είστε επιφυλακτικοί απέναντι σε προϊόντα ή θεραπείες που ισχυρίζονται ότι θεραπεύουν την ΟΑ.

Τι θεραπείες υπάρχουν για την ΟΑ;

Οι θεραπευτικές αγωγές για την ΟΑ ποικίλλουν ανάλογα με το ποιες αρθρώσεις έχουν προσβληθεί και τη σοβαρότητα της πάθησής σας. Δεν υπάρχει τρόπος να προβλεφθεί ακριβώς ποια θεραπεία θα είναι πιο αποτελεσματική για εσάς. Κάθε θεραπεία έχει τα δικά της οφέλη και κινδύνους. Ο γιατρός σας μπορεί να χρειαστεί να δοκιμάσει αρκετές διαφορετικές θεραπείες πριν βρει αυτήν που είναι κατάλληλη για εσάς. Σε γενικές γραμμές, η θεραπευτική αγωγή περιλαμβάνει συνήθως:

- απλή ανακούφιση πόνου με χρήση φαρμάκων όπως παρακεταμόλης
- μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (non-steroidal anti-inflammatory drugs - NSAID)
- ένα πρόγραμμα άσκησης ειδικά σχεδιασμένο για τις ανάγκες σας
- ένα πρόγραμμα αδυνατίσματος, αν είστε υπέρβαροι
- χειρουργική επέμβαση αντικατάστασης άρθρωσης, αν τα συμπτώματά σας δεν ελέγχονται πλέον με άλλες θεραπείες.

Το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας (Arthritis Office) διαθέτει πληροφοριακά φυλλάδια για τα φάρμακα, τη σωματική δραστηριότητα, την υγιεινή διατροφή και τη χειρουργική επέμβαση.

Τι μπορώ να κάνω;

Επισκεφθείτε το γιατρό σας για θεραπευτική αγωγή και συμβουλές. Ο γιατρός σας θα σας βοηθήσει να κάνετε τη σωστή θεραπεία για διαχείριση των συμπτωμάτων σας. Δείτε το πληροφοριακό φυλλάδιο *Working with your healthcare team* (Συνεργασία με την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης).

Μάθετε για την ΟΑ και διαδραματίστε ενεργό ρόλο στη θεραπευτική σας αγωγή. Δεν είναι αξιόπιστες όλες οι πληροφορίες που διαβάζετε ή ακούτε, επομένως πάντα να συζητάτε με το γιατρό ή την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης σχετικά με τις θεραπευτικές αγωγές που σκέφτεστε να δοκιμάσετε. Παρατίθενται επίσης αξιόπιστες πηγές για περαιτέρω πληροφορίες στο τμήμα που ακολουθεί. Τα μαθήματα αυτοδιαχείρισης αποσκοπούν να σας βοηθήσουν

να αναπτύξετε δεξιότητες για να συμμετέχετε ενεργά στη φροντίδα της υγείας σας. Επικοινωνήστε με το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας για λεπτομέρειες αυτών των μαθημάτων.

Μάθετε τρόπους να διαχειρίζεστε τον πόνο. Δείτε το πληροφοριακό φυλλάδιο *Dealing with pain* (Αντιμετώπιση του πόνου).

Παραμένετε δραστήριοι. Η άσκηση συνιστάται ιδιαίτερα για άτομα με ΟΑ. Τηρεί υγιείς και εύκαμπτες τις αρθρώσεις και τους μυς σας και αποτρέπει άλλα προβλήματα υγείας. Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να δείτε ένα φυσιοθεραπευτή ή άλλο επαγγελματία υγείας για συμβουλές. Δείτε τα πληροφοριακά φυλλάδια *Physical activity* (Σωματική δραστηριότητα) και *Working with your healthcare team* (Συνεργασία με την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης).

Ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή. Δεν υπάρχει διαίτα που θεραπεύει πλήρως την ΟΑ, αλλά μια καλά ισορροπημένη διατροφή θα σας βοηθήσει να επιτύχετε και να διατηρήσετε ένα υγιές βάρος. Δείτε το πληροφοριακό φυλλάδιο *Healthy eating* (Υγιεινή διατροφή).

Ισορροπήστε τη ζωή σας. Μάθετε σχετικά με τις συσκευές που κάνουν τις καθημερινές ασχολίες ευκολότερες και πώς να εξισορροπείτε την ανάπαυση και τη δραστηριότητα. Δείτε το πληροφοριακό φυλλάδιο *Saving energy* (Εξοικονόμηση ενέργειας).

Αναγνωρίστε τα συναισθήματά σας και ζητήστε υποστήριξη. Δεδομένου ότι δεν υπάρχει σήμερα πλήρης θεραπεία (ιαση) για την ΟΑ, είναι φυσικό να αισθάνεστε φόβο, απογοήτευση, στενοχώρια και ορισμένες φορές θυμό. Να έχετε επίγνωση αυτών των συναισθημάτων και να ζητάτε βοήθεια αν αρχίσουν να επηρεάζουν την καθημερινή σας ζωή. Δείτε το πληροφοριακό φυλλάδιο *Arthritis and emotions* (Αρθρίτιδα και συναισθήματα).

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΣΑΣ ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΑ ΦΥΛΛΑΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ.

Μάθετε για την ΟΑ και τις επιλογές σας θεραπευτικής αγωγής.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να ζείτε καλά με την ΟΑ.

© Πνευματικά δικαιώματα Arthritis Australia 2007. Αναθεωρήθηκε τον Φεβρουάριο 2010. Πηγή: Ο πλήρης κατάλογος της βιβλιογραφίας που χρησιμοποιήθηκε για την κατάρτιση αυτού του φυλλαδίου διατίθεται από το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας. Οι οργανισμοί: The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia και Royal Australian College of General Practitioners συνέβαλαν στην κατάρτιση του παρόντος πληροφοριακού φυλλαδίου. Η Αυστραλιανή Κυβέρνηση παρέχει χρηματοδότηση για την υποστήριξη αυτού του έργου.

Το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας διαθέτει πληροφορίες, εκπαίδευση και υποστήριξη για ανθρώπους που έχουν αρθρίτιδα
Freecall (Δωρεάν κλήση) 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Αποποίηση ευθύνης: Αυτό το φυλλάδιο εκδόθηκε από το Σύνδεσμο Αρθρίτιδας Αυστραλίας για πληροφοριακούς σκοπούς μόνο και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται αντί ιατρικών συμβουλών.