

“Ζώντας με μια εκφυλιστική οστεοαρθροπάθεια”

Δρ Κυριακή ΣΤΑΘΗ, Δρ Ξανθή ΜΙΧΑΗΛ

Η οστεοαρθρίτιδα (Ο.Α.) είναι ο πιο συχνός τύπος αρθρίτιδας. Σήμερα δεν θεωρείται ως αποκλειστική συνέπεια της γήρανσης. Σύγχρονες έρευνες έχουν αποδείξει αρκετούς αιτιολογικούς παράγοντες όπως μυοσκελετικά ελλείμματα, γενετικά ελλείμματα, παχυσαρκία, τραυματισμοί, καταπόνηση, κ.α.

Δεδομένου ότι ακόμα δεν είναι δυνατόν να ελεγχθούν και να τροποποιηθούν οι γενετικοί παράγοντες οι οδηγίες στρέφονται στις ενέργειες που μπορούν να προφυλάξουν τις αρθρώσεις από την Ο.Α., προλαμβάνοντας την εκδήλωσή της ή / και μειώνοντας τα συμπτώματα της.

Διατηρείστε το ιδανικό σωματικό σας βάρος : όσο περισσότερα κιλά έχετε τόσο περισσότερη είναι η φόρτιση στις αρθρώσεις, ιδιαίτερα στα ισχία, στα γόνατα, στα πόδια και στην πλάτη.

Κινητοποιηθείτε : οι ασκήσεις προφυλάσσουν τις αρθρώσεις ενισχύοντας τους περιαρθρικούς μύες. Οι ισχυροί μύες περιορίζουν την τριβή μεταξύ των οστών, τη φθορά του αρθρικού χόνδρου. Ξεκινήστε άμεσα ένα πρόγραμμα άσκησης που όμως θα πρέπει να είναι το κατάλληλο για σας.

Να στέκεστε και να θυμάστε να διατηρείτε τη σωστή στάση του σώματος σας : η σωστή στάση προφυλάσσει τις αρθρώσεις του αυχένα, της μέσης, των ισχίων, των γονάτων από υπερβολικές φορτίσεις.

Συνηθίστε να χρησιμοποιείτε τις μεγάλες αρθρώσεις : όταν σηκώνεστε ή μεταφέρετε βάρος είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείτε τις μεγαλύτερες και ισχυρότερες αρθρώσεις και μύες. Αυτό θα σας επιτρέψει να αποφύγετε τραυματισμό ή διάστρεμμα σε μικρότερες αρθρώσεις.

Ακολουθείστε τον προσωπικό σας ρυθμό στην καθημερινότητα εναλλάσσοντας περιόδους δραστηριότητας με ανάλογη ανάπταση : οι επαναλαμβανόμενες φορτίσεις σε αρθρώσεις για μακρές χρονικές περιόδους μπορούν να επιταχύνουν τη φθορά στις αρθρώσεις και να φέρουν πιο γρήγορα την Ο.Α..

Ακούστε το σώμα σας : μην αγνοείτε τον πόνο. Ο πόνος μετά από τη δραστηριότητα ή την άσκηση μπορεί να είναι ένδειξη υπερκαταπόνησης των αρθρώσεων.

Μην στέκεστε στην ίδια θέση για πολλή ώρα : η τακτική αλλαγή θέσης ελαττώνει τη δυσκαμψία των αρθρώσεων και το σφίξιμο των μυών.

Ξεχάστε τον εφιάλτη του Σαββατο-Κύριακου : μην μπλέκετε το σώμα σας σε δραστηριότητες για τις οποίες δεν είναι προετοιμασμένο (αθλητισμός του Σαββατοκύριακου, έντονος χορός, κ.α.). Ξεκινήστε νέες δραστηριότητες αργά και με ασφάλεια, μέχρι να είστε σε θέση να γνωρίζετε πως θα αντιδράσει το σώμα σας σ' αυτές τις δραστηριότητες, έτσι θα μειώσετε τις πιθανότητες τραυματισμών.

Φοράτε κατάλληλο και ασφαλή εξοπλισμό : φορέστε σωστά παπούτσια, μην ξεχνάτε τα βοηθήματα (ζώνη, περικάρπιο, κ.α.) στο σπίτι. Βεβαιωθείτε ότι αυτό που χρησιμοποιείτε είναι σωστό, ασφαλές και εφαρμόζει κατάλληλα.

Μην ντρέπεστε να ζητήσετε βοήθεια. Μην προσπαθείτε να κάνετε μια δουλειά που είναι μεγαλύτερη από τις δυνάμεις σας.

Προσαρμόστε το περιβάλλον σας : Χρησιμοποιείστε καθίσματα με μπράτσα στα οποία θα στηρίζεστε, όταν πάτε να σηκωθείτε, ανυψωμένο κάθισμα στην λεκάνη της τουαλέτας, παγκάκι στην μπανιέρα, μπάρες στήριξης στο μπάνιο και όπου αλλού χρειάζεται. Προτιμάτε το ασανσέρ, αντί για τις σκάλες. Αποφύγετε τους μεγάλους περιπάτους, τις βαθιές, χαμηλές καρέκλες, το γονάτισμα και το βαθύ κάθισμα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

“Ζώντας με μια εκφυλιστική οστεοαρθροπάθεια”

Δρ Κυριακή ΣΤΑΘΗ, Δρ Ξανθή ΜΙΧΑΗΛ

Η οστεοαρθρίτιδα (Ο.Α.) είναι ο πιο συχνός τύπος αρθρίτιδας. Σήμερα δεν θεωρείται ως αποκλειστική συνέπεια της γήρανσης. Σύγχρονες έρευνες έχουν αποδείξει αρκετούς αιτιολογικούς παράγοντες όπως μυοσκελετικά ελλείμματα, γενετικά ελλείμματα, παχυσαρκία, τραυματισμοί, καταπόνηση, κ.α.

Δεδομένου ότι ακόμα δεν είναι δυνατόν να ελεγχθούν και να τροποποιηθούν οι γενετικοί παράγοντες οι οδηγίες στρέφονται στις ενέργειες που μπορούν να προφυλάξουν τις αρθρώσεις από την Ο.Α., προλαμβάνοντας την εκδήλωσή της ή / και μειώνοντας τα συμπτώματα της.



**ΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΗ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΟΠΑΘΕΙΑ
Κλινικές & Λειτουργικές Συνέπειες**

Πόνος
Παραμόρφωση άρθρωσης
Μυϊκή αδυναμία (αχρησίας)
Ρίκνωση μαλακών μορίων
Αστάθεια άρθρωσης
Λειτουργικοί περιορισμοί



Όλα ξεκινάνε από την καθημερινότητα

Διατηρείστε το ιδανικό σωματικό σας βάρος : όσο περισσότερα κιλά έχετε τόσο περισσότερη είναι η φόρτιση στις αρθρώσεις, ιδιαίτερα στα ισχία, στα γόνατα, στα πόδια και στην πλάτη.

Κινητοποιηθείτε : οι ασκήσεις προφυλάσσουν τις αρθρώσεις ενισχύοντας τους περιαρθρικούς μύες. Οι ισχυροί μύες περιορίζουν την τριβή μεταξύ των οστών, τη φθορά του αρθρικού χόνδρου. Ξεκινήστε άμεσα ένα πρόγραμμα άσκησης που όμως θα πρέπει να είναι το κατάλληλο για σας.

“Ζώντας με μια εκφυλιστική οστεοαρθροπάθεια”



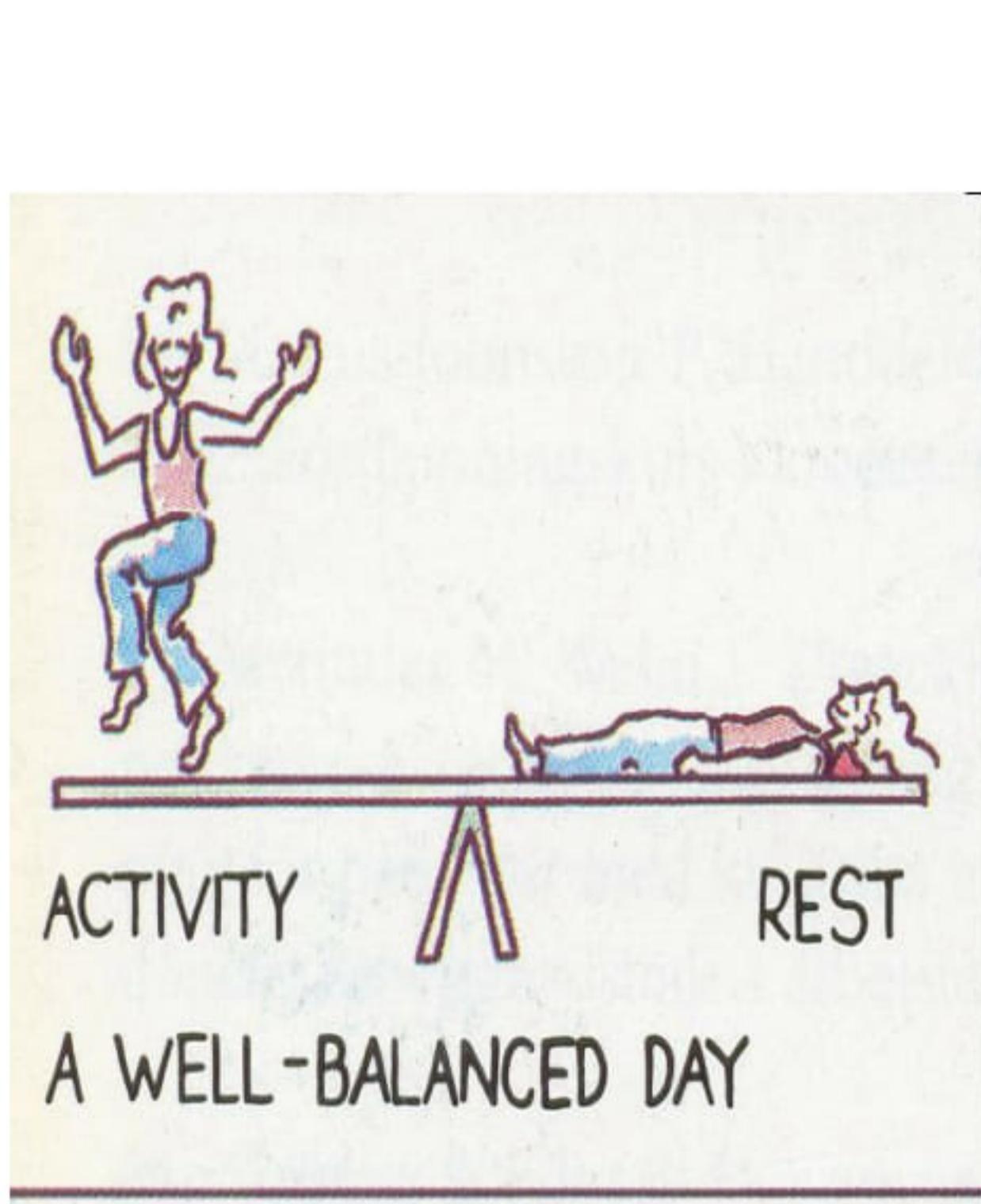
Όλα ξεκινάνε από την καθημερινότητα

Να στέκεστε και να θυμάστε να διατηρείτε τη σωστή στάση του σώματος σας : η σωστή στάση προφυλάσσει τις αρθρώσεις του αυχένα, της μέσης, των ισχίων, των γονάτων από υπερβολικές φορτίσεις.



Όλα ξεκινάνε από την καθημερινότητα

Συνηθίστε να χρησιμοποιείτε τις μεγάλες αρθρώσεις : όταν σηκώνεστε ή μεταφέρετε βάρος είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείτε τις μεγαλύτερες και ισχυρότερες αρθρώσεις και μύες. Αυτό θα σας επιτρέψει να αποφύγετε τραυματισμό ή διάστρεμμα σε μικρότερες αρθρώσεις.



**Όλα είναι θέμα ισορροπίας ανάμεσα στην Ανάπτυξη και
στην ενδεδειγμένη Δραστηριότητα**

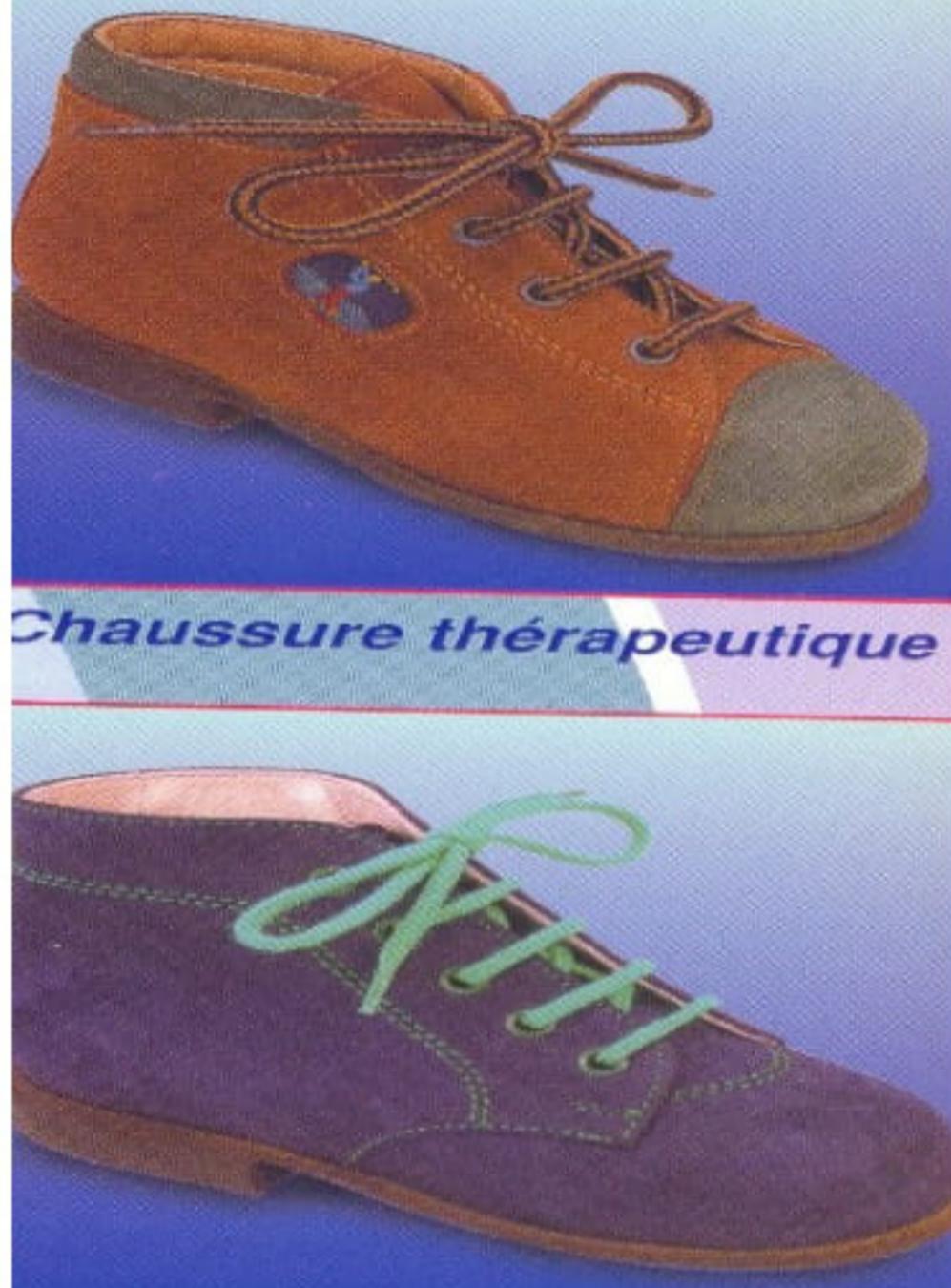
Ακολουθείστε τον προσωπικό σας ρυθμό στην καθημερινότητα εναλλάσσοντας περιόδους δραστηριότητας με ανάλογη ανάπταση : οι επαναλαμβανόμενες φορτίσεις σε αρθρώσεις για μακρές χρονικές περιόδους μπορούν να επιταχύνουν τη φθορά στις αρθρώσεις και να φέρουν πιο γρήγορα την Ο.Α..

Ακούστε το σώμα σας : μην αγνοείτε τον πόνο. Ο πόνος μετά από τη δραστηριότητα ή την άσκηση μπορεί να είναι ένδειξη υπερκαταπόνησης των αρθρώσεων.

Μην στέκεστε στην ίδια θέση για πολλή ώρα : η τακτική αλλαγή θέσης ελαττώνει τη δυσκαμψία των αρθρώσεων και το σφίξιμο των μυών.

Ξεχάστε τον εφιάλτη του Σαββατο-Κύριακου : μην μπλέκετε το σώμα σας σε δραστηριότητες για τις οποίες δεν είναι προετοιμασμένο (αθλητισμός του Σαββατοκύριακου, έντονος χορός, κ.α.). Ξεκινήστε νέες δραστηριότητες αργά και με ασφάλεια, μέχρι να είστε σε θέση να γνωρίζετε πως θα αντιδράσει το σώμα σας σ' αυτές τις δραστηριότητες, έτσι θα μειώσετε τις πιθανότητες τραυματισμών.

“Ζώντας με μια εκφυλιστική οστεοαρθροπάθεια”

	<p>Προστασία Αρθρώσεων</p> <p>Φοράτε κατάλληλο και ασφαλή εξοπλισμό : φορέστε σωστά παπούτσια, μην ξεχνάτε τα βιοηθήματα (ζώνη, περικάρπιο, κ.α.) στο σπίτι. Βεβαιωθείτε ότι αυτό που χρησιμοποιείτε είναι σωστό, ασφαλές και εφαρμόζει κατάλληλα.</p> <p>Μην ντρέπεστε να ζητήσετε βοήθεια. Μην προσπαθείτε να κάνετε μια δουλειά που είναι μεγαλύτερη από τις δυνάμεις σας.</p>
---	--

	<p>Προστασία Αρθρώσεων</p> <p>Προσαρμόστε το περιβάλλον σας : Χρησιμοποιείστε καθίσματα με μπράτσα στα οποία θα στηρίζεστε, όταν πάτε να σηκωθείτε, ανυψωμένο κάθισμα στην λεκάνη της τουαλέτας, παγκάκι στην μπανιέρα, μπάρες στήριξης στο μπάνιο και όπου αλλού χρειάζεται.</p> <p>Προτιμάτε το ασανσέρ, αντί για τις σκάλες. Αποφύγετε τους μεγάλους περιπάτους, τις βαθιές, χαμηλές καρέκλες, το γονάτισμα και το βαθύ κάθισμα.</p>
---	--

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ARTHRITIS FOUNDATION, [www : arthritis.org](http://www.arthritis.org), 2005