

REHABILITACJA DLA CIEBIE
terapia, edukacja, działanie!!!

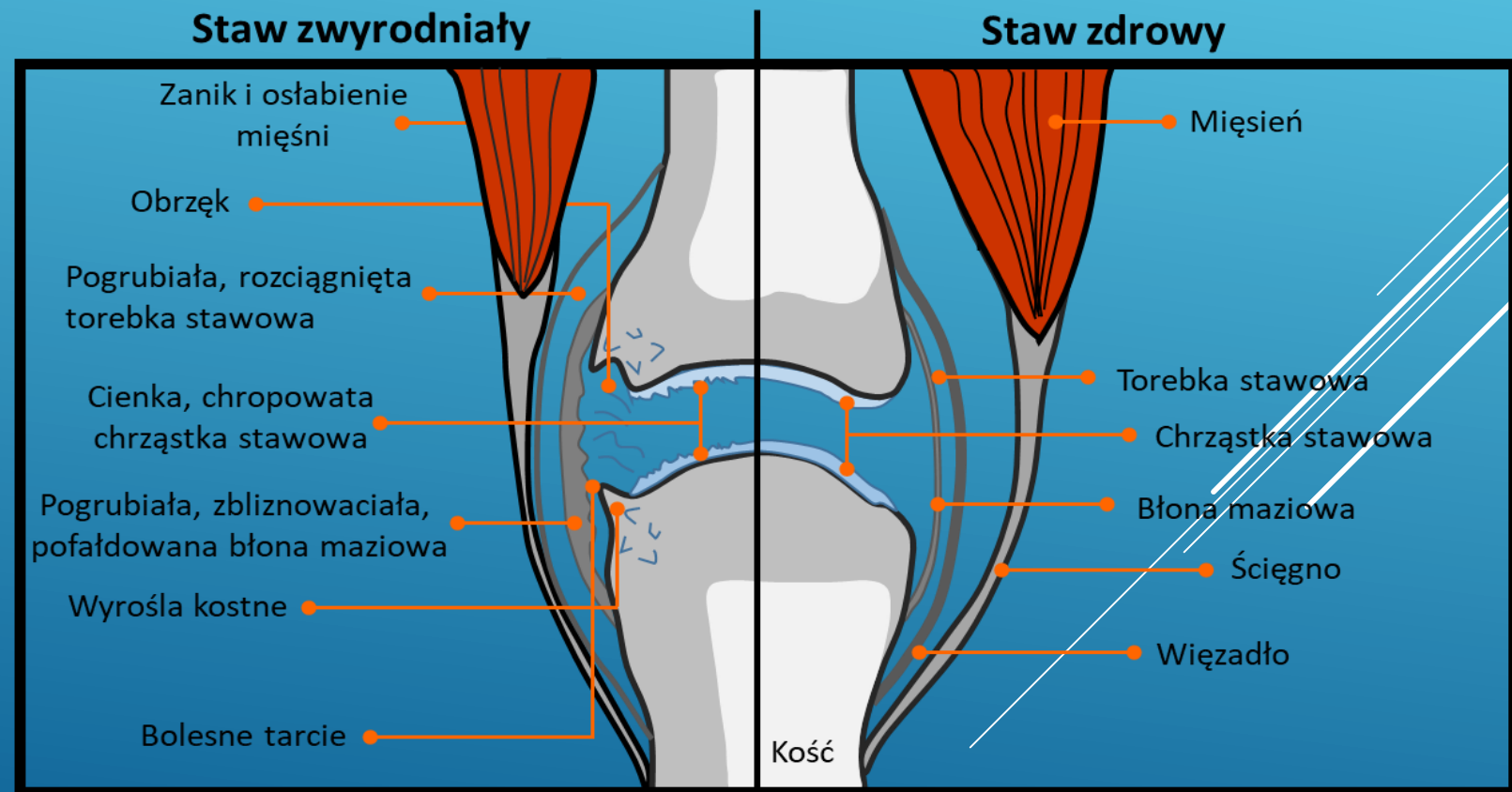
AWF Poznań

Choroba zwyrodnieniowa stawów obwodowych

Dr n. o zdr. Magdalena Goliwaj

Projekt współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego
w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014-2020

- ▶ Czym jest choroba zwyrodnieniowa stawów?
- ▶ Co się dzieje w chorobie zwyrodnieniowej stawów?



Autor obrazu dr hab. Dawid Łochyński

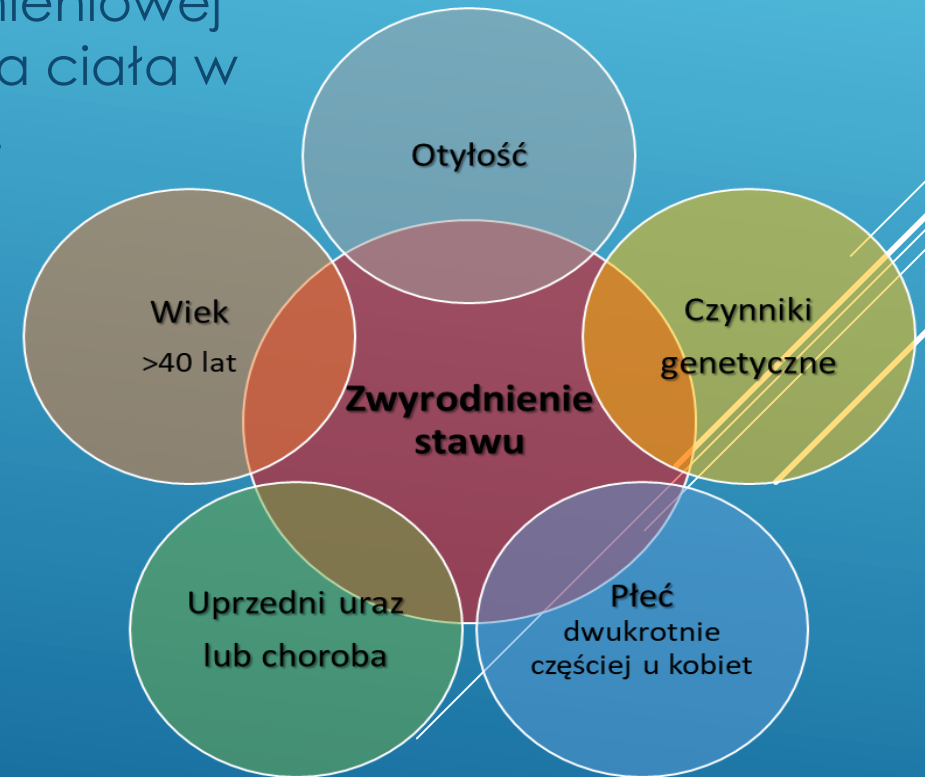
▶ **Które stawy najczęściej ulegają zwyrodnieniu?**

- ▶ **Biodro.** Często dochodzi do zwyrodnienia jednego lub obu bioder. Staw biodrowy to staw kulisty, który charakteryzuje się obszernym zakresem ruchów w różnych kierunkach i narażony jest na przeciążenia podczas dźwigania ciężaru własnego ciała. Choroba zwyrodnieniowa stawów biodrowych jest równie powszechna u mężczyzn, jak i u kobiet, i zwykle zaczyna się pod koniec 40. roku życia.
- ▶ **Kolano.** Bardzo często zwyrodnieniu ulegają powierzchnie stawowe kości udowej, kości podudzia i rzepki w stawie kolanowym jednej lub obu nóg. Prawdopodobnie dzieje się tak dlatego, że staw ten jest narażony na przeciążenia podczas ruchów skrętnych oraz dźwigania ciężaru własnego ciała.
- ▶ **Stopa i kostka.** Zwyrodnienie na ogół dotyka stawu u podstawy palucha, choć powszechne są również zwyrodnienia stawów śródstopia. Spośród wszystkich stawów stopy choroba najrzadziej dotyka stawu skokowego (kostki).
- ▶ Poza dużymi stawami choroba zwyrodnieniowa może dotyczyć każdego innego stawu, np.: **stawu** skroniowo-żuchwowego, stawów kręgosłupa, stawu ramiennego, staw łokciowego oraz stawów ręki i nadgarstka.



- ▶ **Jakie są symptomy trwającego procesu zwyrodnieniowego?**
- ▶ **Ból.** W chorobie zwyrodnieniowej stawów głównym objawem jest ból w obrębie jednego lub kilku stawów. Ból może obejmować cały staw lub jego części (występować z przodu, z tyłu, lub po stronie bocznej stawu). Objawy bólowe są zmienne i bywają lepsze i gorsze dni. Niekiedy ból pogarsza się pod koniec dnia, szczególnie podczas poruszania stawem. Ból może nasilać się podczas wykonywania czynności życia codziennego (np. chodzenia po schodach), natomiast zmniejsza się w czasie odpoczynku. Czasami zależy od natężenia aktywności fizycznej, a czasami występuje bez wyraźnego powodu w spoczynku. W ciężkim zapaleniu kości i stawów ból może być tak intensywny, że potrafi wybudzić ze snu.
- ▶ **Sztywność.** Niekiedy (szczególnie w godzinach porannych) staw staje się sztywny, jeśli wcześniej był utrzymywany w bezruchu. Jednak ta sztywność dość szybko mija, gdy zacznie się nim poruszać np. po kilku minutach chodzenia. U wielu ludzi sztywność stawowa w ogóle nie występuje, nawet mimo silnego zwyrodnienia stawów.
- ▶ **Obrzęk.** Niekiedy staw ulega pogrubieniu, które może być twarde i guzowate, na skutek rozrostu kostnego, bądź miękkie, na skutek pogrubienia tkanek okalających staw i zbierania się płynu w torebce stawowej. Zakres i swoboda ruchu w stawie mogą być ograniczone, a podczas ruchu może dochodzić do trzasku, trzeszczenia i chrobotania.
- ▶ **Zmiany w sposobie chodzenia.** Skrócenie kończyny spowodowane jest przykurczem zgięciowym w obrębie mięśni, torebki i więzadeł stawu biodrowego lub kolanowego. Osoba taka ma bardzo pochyloną sylwetkę do przodu, zmienia się również wzorzec chodu, osoba taka może utykać. Pojawia się kompensacyjne ustawienie miednicy, co stanowi przyczynę pojawienia się deformacji kręgosłupa w okolicy lędźwiowej. Proces zwyrodnieniowy może postępować znacznie szybciej u osób z rzeczywistym skróceniem kończyny dolnej np. z przyczyn takich jak: złamanie szyjki kości udowej, złuszczeniu głowy kości udowej, w chorobie Perthesa, wrodzonym biodrze szpotawym, zapaleniu stawu lub wtórnie wskutek rozwojowej dysplazji stawu biodrowego, przebytym złamaniu kości podudzia, kości udowej, czy też w zaburzeniach rozwoju kości i stawu w wyniku infekcji.

- ▶ **Co stanowi przyczynę choroby (czynniki ryzyka)?**
- ▶ Wykazano, że w przypadku nadwagi dalszy wzrost wskaźnika BMI o 1, powoduje wzrost rozwoju ryzyka choroby zwyrodnieniowej o 15%. Zależność ta jest silniej zaznaczona u kobiet niż u mężczyzn, ale w jednakowym stopniu dotyczy zmian w prawej i lewej kończynie oraz wszystkich postaciach choroby zwyrodnieniowej kolan. Znacznie mniejszą rolę odgrywa nadmierna masa ciała w rozwoju choroby zwyrodnieniowej stawów biodrowych.



▶ **Zadbaj o dietę. Poza aktywnością fizyczną bardzo ważnym elementem dobrego i zdrowego życia jest dieta. Oto kilka wytycznych przygotowanych przez INSTYTUT ŻYWNOSCI I ŻYWIENIA im. prof. dra med. Aleksandra Szczygła w Warszawie w 2016 roku:**

- ▶ Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków dziennie , co 3-4 godziny).
- ▶ Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej. Pamiętaj o proporcji $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców.
- ▶ Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- ▶ Codziennie spożywaj 2 szklanki mleka, można je zastąpić kefirem lub jogurtem
- ▶ Ogranicz spożycie mięsa , zwłaszcza czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaj
- ▶ Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych, zastąp je olejami roślinnymi.
- ▶ Unikaj spożywania cukru i słodczy, zastąp je owocami i orzechami.
- ▶ Nie dosalaj potraw i kupuj produkty o niskiej zawartości soli, używaj ziół.
- ▶ Pamiętaj o piciu wody co najmniej 1,5 litra dziennie.
- ▶ Nie spożywaj alkoholu.