

# Artrózis



## AZ ARTRÓZIS OKAI ÉS KIALAKULÁSA

A szervezetben folyamatos javító mechanizmus működik annak érdekében, hogy az ízületet alkotó szöveteket a mindennapi tevékenységekhez szükséges mozgás során érő terhelési és nyíró erők okozta sérüléseket helyreállítsa. Előfordulhat azonban, hogy ezek a regenerációs mechanizmusok valamilyen ok miatt zavart szenvednek, vagy az ízületekre ható terhelés olyan mértékű, hogy az ízületi sérülés súlyossága meghaladja a szervezet reparációs képességét.

Ennek következtében alakul ki az artrózisnak nevezett betegség, melynek első lépése az ízületi porc szakadása, károsodása és elhasználódása. A folyamat érintheti a porccal szomszédos csontot is, melynek következtében a csont peremén csontos növedékek, úgynevezett oszteofiták alakulhatnak ki. Ezek további akadályt képeznek az ízületek normális mozgásában, ezzel is súlyosbítva az artrózishoz vezető fokozott és/vagy egyenlőtlen terhelést.

Több olyan körülmény is ismert, mely igazoltan elősegíti artrózis kialakulását. Ezek közül a legfontosabbak:

- **Életkor.** Az artrózis előfordulása az életkor előrehaladtával növekszik.
- **Túlsúly és elhízás.** Különösen az olyan nagy teherbíró ízületek esetében,

**Az orvosi nyelvben artrózisként jelölt betegséget szokás a köznyelvben ízületi kopásként emlegetni, holott jóval komplexebb állapotról van szó annál, mint hogy az ízületi porc elvékonyodik, majd teljesen eltűnik. Az artrózis az ízületet alkotó csontok és az ízületi porc komplex betegsége, melyben gyulladásos komponensek is részt vesznek. Nem véletlen, hogy az angol-szász orvosi szakirodalomban az artrózis elnevezés helyét egyre inkább átveszi az oszteoarthritisz megjelölés annak kifejezésére, hogy a csontot és ízületet egyaránt érintő gyulladásos folyamatról van szó.**

mint amilyen például a térd vagy a csípő, egyáltalán nem mindegy, mekkora súlyt kell megtartaniuk és mozgatniuk az ízületeknek.

- **Nem.** Nők esetében nagyobb a valószínűsége artrózis kialakulásának, mint férfiak esetében.

- **Örökletes tényezők.** Bizonyosnak látszik az is, hogy az artrózis létrejöttében genetikai faktorok is szerepet játszhatnak.

- **Korábbi ízületi sérülések, deformitások.** Hajlamosító körülmény lehet az is, ha az adott ízületben korábban gyulladás zajlott, vagy az ízületet is érintő csonttörés, műtét vagy egyéb sérülés következett be.

- **Sport- vagy munkahelyi ártalmak.** Bizonyos foglalkozások vagy sportágak az ízületek olyan túlerőltetéséhez vezethetnek, melyek kedvező feltételeket teremtenek artrózis kialakulásához. Ezek meglehetősen széles köréből most csak a súlyemelő térdízületi károsodását vagy a légkalapáccsal dolgozók kezének kiszívleteit érintő artrózist emeljük ki.

## AZ ARTRÓZIS TÜNETEI

Az artrózis a test bármelyik ízületét érintheti az egészen kis ízületektől (pl. kéztő- és ujjízületek) a mozgás fő terhet viselő csípő- vagy térdízületeken át a gerincoszlopig. A betegség az esetek egy részében – külön-



**Amennyiben felesleges kilókat cipel magán, gondoljon arra, hogy ez fokozott terhelést ró az ízületeire is**

nösen a betegség korai stádiumában – akár teljesen tünetmentes is lehet.

- **Ízületi fájdalom és merevség.** Az artrózis jellegzetes tünete, hogy a reggeli ébredést követően az ízületek mozgatása fájdalmas, az ízületek merevek, és ön úgy érezheti, hogy az ízületeit reggelente „be kell járátania” ahhoz, hogy nap közben többé-kevésbé jól ellássák feladatukat. Később az ízület fájdalma és mozgáskorlátozottsá-

ga a nap folyamán hosszabb ideig is fennállhat, ami akadályozhatja a járást vagy olyan, korábban banálisnak megélt funkciók végrehajtását, mint például a zokni felhúzása vagy a cipő felvétele.

- **Ízületi duzzanat és gyulladás.** Az ízületek környéke időről időre megduzzadhat, felette a bőr meleggé válhat és kipirosodhat. Az állapot hullámzó lehet, időnként kifejezettebb panaszokat okozhat, máskor a tünetek enyhébbek, vagy az ízület képe akár teljesen normálisnak is tűnhet. E tünetek észlelése mindenképpen orvosi konzultációt tesz szükségessé, hiszen az ízületi gyulladás mögött számos egyéb ok is meghúzódhat.

- **Az ízület megnagyobbodása, ritkábban deformitása.** Előfordulhat, hogy azt veszi észre, hogy valamelyik ízülete kissé nagyobb a megszokottnál, ami különösen a páros ízületeknél lehet szembetűnő, a kevésbé vagy egyáltalán nem érintett ellenoldali ízülettel összehasonlítva. Az ízületi megnagyobbodás hátterében a korábban már említett ízületi felrakódások, az oszteofiták állhatnak. Ritkábban az ízület deformitása is létrejöhet.

## AZ ARTRÓZIS KIVIZSGÁLÁSA

A tünetek kikérdezése és a fizikális vizsgálat után orvos a valószínűleg röntgenvizsgálatra utalja majd önt, melynek célja a panaszok mögött meghúzódó szerkezeti eltérések feltárása. A röntgenvizsgálaton kívül egyéb vizsgálatokra is sor kerülhet, elsősorban a felmerülő egyéb lehetséges kórképek kizárása, illetve az artrózishoz társuló következményes elváltozások feltérképezése érdekében.

## AZ ARTRÓZIS KEZELÉSE

Egyelőre sajnos nem áll az orvosok rendelkezésére olyan terápiás módszer, mellyel az artrózis véglegesen gyógyítható lenne. Szerencsére azonban számos olyan kezelési módszer van, mellyel a tünetek enyhíthetők, az ízületek funkciója és ezzel a betegek életminősége akár jelentősen javítható.

A kezelés több célt szolgál:

- az ízületi fájdalom és ízületi merevség enyhítése;
- az ízületek funkciójának javítása;
- a maradandó ízületi károsodás kivédése vagy késleltetése;
- hatásos öngondoskodási stratégiák kialakítása;
- az állapot lelki terheinek enyhítését célzó megküzdési stratégiák kialakítása;
- a gyógyszerek esetleges mellékhatásainak kiküszöbölése vagy minimalizálása.

Az artrózis gyógyszeres terápiájának alapját az úgynevezett nem szteroid gyulladáscsökkentő szerek (pl. paracetamol, ibuprofén, diklofenák) képezik, melyeket orvos a szájon át szedhető vagy a bőrön helyileg alkalmazható formában (gélek, krémek stb.) is javasolhat önnek. A nem szteroid gyulladáscsökkentők fájdalomcsillapító hatásuk mellett a kísérő gyulladást is csökkentik, és e kettős hatásuk különösen jól kiaknázható az artrózis terápiájában.

A nem szteroid gyulladásgátlók jelentős része vény nélkül is kapható a patikákban. Ez azonban sajnos nem jelenti automatikusan azt, hogy alkalmazásuk 100%-ig biztonságos és ártalmatlan lenne. Ezért soha nem kezdjen el saját elhatározásból, pusztán rokoni vagy baráti ajánlás alapján gyógyszert szedni, hanem bízza orvosára, hogy minden körülmény egyedi mérlegelése után ő tegyen önnek javaslatot a leginkább biztonságos és hatásos gyógyszerre.

A táplálékkiegészítő készítmények között is található olyanok, melyek jó szolgálatot tehetnek artrózisban. Elsősorban a glükózamint, kondoriin-szulfátot vagy nem denaturált II-es típusú kollagént (UC-II) tartalmazó termékek jönnek szóba, hiszen ez három olyan fontos anyag, melyek normálisan is részt vesz a porcképződésben.

Fontos hangsúlyozni, hogy bármilyen vény nélkül kapható készítmény szedését fontolgatja, előtte mindenképpen kérje ki orvos a tanácsát, legyen az gyógyszer vagy étrendkiegészítő!

Ezen túlmenően a funkció javítására hasznosak lehetnek a fizioterápiás módszerek. A konzervatív terápiára nem reagáló esetekben műtetre is sor kerülhet. Ma már lehetőség van a sebészeti beavatkozások artroszkópos úton történő végzésére is („kulcslyuk-sebészet”), ami kisebb műtéti terhelést jelent, rövidebb kórházi tartózkodást tesz szükségessé, gyorsabb a felépülés, és kevesebb a szövődmény.

## ÖNGONDOSKODÁS ARTRÓZISBAN

Az orvosi módszereken túl ön is sokat tehet állapota javítása, illetve ízületi funkciójának megőrzése érdekében.

- Igyekezzen fizikailag aktív maradni!

Mozogjon rendszeresen! A testmozgás erősíti az ízületek körüli izmokat, ami hozzájárulhat az ízület tehermentesítéséhez. A legideálisabb mozgásforma az úszás vagy vízi torna, de bármilyen nem megerőltető mozgásforma megfelelő lehet, melyet szívesen végez.

- Csökkentse testsúlyát!

Amennyiben felesleges kilókat cipel magán, gondoljon arra, hogy ez fokozott terhelést ró az ízületeire is. Igyekezzen lefogyni kalóriaszegény étrend bevezetésével, illetve fizikai aktivitásának fokozásával.

- Ügyeljen arra, milyen lábbelit visel!

Az ízületek egyenletes és megfelelő terhelése érdekében válasszon kényelmes cipőt, mely nem kényszeríti lábát kényszer-tartásba, megváltoztatva a járás statikáját, ezáltal feleslegesen és egyenlőtlenül terhelve az ízületeket. Ezen túlmenően különböző járássegítő eszközök (pl. térdrogzitók, speciális talpbetétek, a cipőtálp talajhoz tapadását növelő szalagok) is rendelkezésre állnak a biztonságos járás érdekében. Amennyiben még így is bizonytalanok az érzései, használjon botot járás közben.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.