ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

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 ολόκληρη την άρθρωση περιλαμβανομένων του οστού, συνδέσμων και μυών.

Η οστεοαρθρίτιδα μπορεί να περιλαμβάνει:

- φλεγμονή στον ιστό γύρω από μια άρθρωση
- βλάβη στον χόνδρο της άρθρωσης – αυτό είναι το προστατευτικό στρώμα στα άκρα των οστών σας που επιτρέπει την ομαλή κίνηση της άρθρωσης
- οστεώδεις προεξοχές γύρω από την άκρη μιας άρθρωσης
- φθορά στους συνδέσμους (οι ισχυρές ταινίες που συγκρατούν την άρθρωσή σας) και στους τένοντες (ινώδης δεσμίδες που συνδέουν τους μυς με τα οστά).

Η οστεοαρθρίτιδα μπορεί να επηρεάσει οποιαδήποτε άρθρωση αλλά πιο συχνά εμφανίζεται στα γόνατα, στους γοφούς, στις αρθρώσεις των δακτύλων και στο μεγάλο δάχτυλο του ποδιού.

Η οστεοαρθρίτιδα μπορεί να παρουσιαστεί σε οποιαδήποτε ηλικία αλλά είναι πιο συχνή σε άτομα ηλικίας άνω των 40 ετών ή σε άτομα που είχαν τραυματισμούς στις αρθρώσεις.

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 δυσκαμψία 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 συνήθεις καθημερινές σας δραστηριότητες, όπως να περπατάτε, να ανεβαίνετε σκάλες και να ανοίγετε βαζάκια. Άλλα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν ήχους κλικ και αισθήσεις τριψίματος στις αρθρώσεις ή απώλεια της ευελιξίας σε μια άρθρωση.

Τι την προκαλεί;

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:** υπερβολικό βάρος, προηγούμενος τραυματισμός του ισχίου (γοφού), εργασίες που επιβάλλουν να σηκώνετε βαριά φορτία (συμπεριλαμβανομένης της αγροτικής εργασίας) ή ιστορικό ΟΑ στην οικογένεια.
- **Χέρια:** ιστορικό ΟΑ στην οικογένεια, επαναληπτική χρήση ή προηγούμενος τραυματισμός στα χέρια, υπερβολικό βάρος.

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 συνήθεις 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 μπορεί μερικές φορές να προκαλέσει σοβαρή αναπηρία και μπορεί να χρειαστεί χειρουργική επέμβαση για αντικατάσταση των αρθρώσεων. Η χειρουργική επέμβαση στην άρθρωση συνήθως είναι η μόνη επιλογή εάν οι λιγότερο επεμβατικές θεραπείες, όπως η απώλεια βάρους, άσκηση και φάρμακα απέτυχαν στον έλεγχο των συμπτωμάτων σας.

Για το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

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. Για το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας: 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

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 συνήθως περιλαμβάνει:

- ένα πρόγραμμα αδυνατίσματος, αν είστε υπέρβαροι
- ένα πρόγραμμα άσκησης ειδικά σχεδιασμένο για την πάθηση και τις ικανότητές σας
- αναλγησία (ανακούφιση πόνου) με τη χρήση φαρμάκων όπως παρακεταμόλη ή μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (non-steroidal anti-inflammatory drugs - NSAID) καθώς επίσης και με νεώτερες ψυχολογικές προσεγγίσεις
- ορθοπεδικά είδη όπως νάρθηκες, μπαστούνια και πέλματα
- χειρουργική επέμβαση αντικατάστασης άρθρωσης, αν τα συμπτώματά σας δεν ελέγχονται πλέον με άλλες θεραπείες, περιλαμβανομένης της απώλειας βάρους.

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

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 Healthy eating and physical activity (Υγιεινή διατροφή και σωματική δραστηριότητα) και ***Working with your healthcare team*** (Συνεργασία με την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης).

Ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή. Δεν υπάρχει δίαιτα που γιατρεύει την ΟΑ, αλλά συνιστάται μια διατροφή με στόχο να διατηρήσετε ένα υγιές σωματικό βάρος. Δείτε το πληροφοριακό φυλλάδιο Healthy eating and physical activity (Υγιεινή διατροφή και σωματική δραστηριότητα)

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 (ίαση) 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) (διατίθεται μόνο στα αγγλικά).

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

Μάθετε για την ΟΑ και τις επιλογές σας αναφορικά με τη θεραπευτική αγωγή. Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να ζείτε καλά με την ΟΑ.

© Πνευματικά δικαιώματα Arthritis Australia 2007. Κριτική Μάιος 2015. **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. Το Υπουργείο Υγείας της Αυστραλιανής Κυβέρνησης παρείχε χρηματοδότηση για την υποστήριξη αυτού του έργου.

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