

**SUPER**  
expressWTOREK,  
20 GRUDNIA 2011

DODATEK SPECJALNY

# ŻYCIE TO RUCH



Choroba zwyrodnieniowa stawów jest najpowszechniejszą przyczyną kalectwa ludzi powyżej 65. roku życia. Na chorobę zwyrodnieniową stawów w Polsce cierpi ponad 2 miliony osób, choć niektóre dane mówią o 17 proc. społeczeństwa. Jest też najczęstszą przyczyną orzekania o inwalidztwie

## Uratuj swoje stawy

Większość z nas zna, niestety, ból spowodowany zmianami zwyrodnieniowymi stawów, czyli artrozą. Postępujące zużycie chrząstki stawowej mocno utrudnia życie, nierzadko prowadząc do kalectwa. Artroza jest najpowszechniejszą przyczyną niesprawności wśród osób powyżej 65. roku życia. Jednakże tą chorobą dotknięte są nie tylko osoby starsze, bo proces zużywania stawów rozpoczyna się czasem w drugiej lub trzeciej dekadzie życia. Bywa, że przy wydatnej „pomocy” wyczynowego sportu.

Szacuje się, że w Polsce na chorobę zwyrodnieniową stawów cierpi około 2 milionów osób. Uważa się, że artro-

za dotyczy 25–30% osób w wieku 45–64 lat, 60% starszych niż 65 lat i więcej niż 80% osób w wieku powyżej 75 lat.

Dlatego dobrze przyjrzeć się tej chorobie, jej mechanizmom, możliwościom leczenia, sposobom przywracania do sprawności, profilaktyce. A przede wszystkim poznać jej objawy, by w porę zacząć powstrzymać postęp zwyrodnienia. A zaniepokoić powinien: ból, najpierw jedynie przy wysiłku, potem także w stanie spoczynku; ograniczenie ruchów w stawach; trzeszczenie w stawach, ich obrzęk, wysięk, stan zapalny; zniekształcenia stawu widziane gołym okiem. Także silny ból przy wchodzeniu po schodach, wstawaniu z krzesła, w czasie stania.

Ten destrukcyjny proces można spowolnić, można też poprawić funkcjonowanie stawów i złagodzić ból. Jest na to kilka metod.

**Niefarmakologiczna** – redukcja masy ciała, codzienna gimnastyka (ćwiczenia w odciążeniu i izometryczne), rekreacyjne uprawianie sportu (pływanie, rower), balneoterapia, fizykoterapia.

**Leczenie farmakologiczne** – środki przeciwbólowe oraz leki, które mają szansę wpływać na metabolizm chrząstki i modyfikować/spowalniać przebieg choroby. Najczęściej stosowane leki przeciwbólowe to te, które zawierają paracetamol lub niesteroidowe leki przeciwzapalne (te le-

ki mogą być również stosowane w postaci maści).

**Leczenie operacyjne** – zaawansowane zmiany zwyrodnieniowe bioder i kolan to wskazania do rozważenia wymiany stawu na sztuczny. Jest to jednak ostateczność, której dobrze uniknąć.

**Nowość** – Od roku jest też dostępna w Polsce terapia Orthokine®, która skutecznie spowalnia proces niszczenia chrząstek stawowych lecząc stany zapalne, łagodząc ból, poprawia funkcjonowanie i regeneruje stawy, przywracając sprawność – także sportowcom, którzy po jej zastosowaniu wracają na stadiony, bieżnie korty czy boiska.