

Gdy skrzypi w kolanie, czyli co warto wiedzieć o chorobie zwyrodnieniowej stawów (ChZS)?

„Zużywanie się” stawów to naturalny proces postępujący w miarę upływu lat. Jednym z jego objawów, pojawiającym się na późniejszym etapie, jest skrzypienie i trzaskanie podczas poruszania. Skojarzenie ze skrzypiącym zawiasem w często otwieranych drzwiach narzuca się mimowolnie i nie bez przyczyny. Jednak o ile w przypadku drzwi wystarczy odrobina oliwy, to w przypadku stawów sprawa nie jest już taka prosta.

S jak stawy ...

Stawy są ruchomymi połączeniami kości, a ich zadaniem jest umożliwienie ruchu poszczególnym częściom naszego ciała. Końcówki kości połączone są więzadłami, a pomiędzy nimi znajdują się powierzchnie stawowe pokryte gładką chrząstką. Całość otoczona jest tak zwaną torebką stawową, którą wypełnia płyn stawowy produkowany przez błonę pokrywającą wewnętrzną strukturę torebki stawowej. Dzięki ich gładkim i nawilżonym powierzchniom możemy się swobodnie ruszać.

Dlaczego zawodzą?

Do powstania choroby zwyrodnieniowej stawów dochodzi w wyniku zmian w środowisku panującym we wnętrzu torebki stawowej. Chrząstka składa się w ponad 90% z wody, resztę stanowią chondrocyty, czyli komórki chrzęstne i wytwarzane przez nie związki cukrowo-białkowe oraz włókna kolagenu. Zmiany zwyrodnieniowe zapoczątkowuje uraz uszkodzający chrząstkę, a nasilają się gdy oderwany jej fragment drażni błonę maziową stawu i powoduje jego zapalenie. To ostatecznie powoduje dalsze niszczenie chrząstki, w rezultacie kość umiejscowiona pod chrząstką ulega pogubieniu i deformacji. Staw traci swoje właściwości ułatwiania ruchu, występuje ból i trzeszczenia podczas ruszania – wyjaśnia prof. dr hab. n. med. Witold Tlustochowicz, reumatolog, ekspert programu „Zdrowa ONA” i dodaje – Warto podkreślić, że 80% chorych na ChZS ma nadwagę bądź jest otyła. Ich stawy przeciążone są przez dodatkowe kilogramy. Weźmy na przykład staw biodrowy, na który w czasie chodzenia działa siła siedmiokrotnej wagi ciała i to przy każdym kroku, przez cały dzień.



Do rozwoju ChZS w głównej mierze przyczynia się wspomniana otyłość i wiek - jak się okazuje nawet 90% chorych stanowią osoby powyżej 65. roku życia. Do czynników ryzyka zaliczamy również przebyte urazy, przeciążenia narządu ruchu, szczególnie u sportowców i osób przez wiele lat wykonujących pracę fizyczną oraz zaburzenia hormonalne i metaboliczne. Uwarunkowanie genetyczne również może predysponować do wystąpienia tego schorzenia.

Zapobiegać, ale jak?

Fizjoterapeuta, dr Krzysztof Dudziński, tłumaczy – W przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów możemy mówić o postępowaniu profilaktycznym, które pozwala zredukować czynniki mogące mieć wpływ na powstanie choroby. Przede wszystkim już od dzieciństwa warto zwracać uwagę na wady postawy, takie jak nadmierna lordoza czy kifoza lub boczne skrzywienia skolioza, stopy



płasko-koślawe czy koślawe kolana i podejmować działania korygujące (ćwiczenia korekcyjne) oraz korzystać ze sprzętów ortopedycznych (np. wkładek czy obuwia korekcyjnego). Ważna jest również odpowiednia dieta, odpowiednia, czyli taka, która pozwala utrzymać właściwą masę ciała. Dodatkowe kilogramy powodują przeciążenia stawów. Zaleca się również codzienną aktywność fizyczną, w tym m.in. ćwiczenia aerobowe, czyli takie, które trwają około 20-30 min., są jednostajne i angażują wiele odcinków naszego ciała oraz ćwiczenia skierowane na konkretne grupy mięśni w celu ich wzmocnienia oraz utrzymania odpowiedniej długości i elastyczności. Konieczne jest też leczenie wszelkich urazów, zwichnięć czy złamań, które zaniedbane prędzej czy później dadzą o sobie znać.

ChZS – diagnoza

Do kryteriów diagnostycznych ChZS zaliczamy:

- wiek (szczególnie powyżej 65. roku życia),
- trzeszczenie, skrzypienie przy ruchu stawów,
- poranną sztywność stawów trwającą około 30 minut,
- ból przy ruchu i obciążeniu stawów,
- pogrubienie obrysu stawów.

Prof. Tłustochowicz dodaje – *Do podstawowych objawów ChZS zaliczamy ból objawiający się inaczej niż przy zapaleniu stawów, ponieważ doświadcza się go w czasie ruchu. Ból mija po rozruszaniu stawów, ale może być też odczuwany w czasie snu, z tym że szybko ustępuje. W bardziej zaawansowanych przypadkach objawem ChZS jest zniekształcenie stawu (pojawiają się wyrośla kostne), a gdy jest on już bardzo zniszczony mamy do czynienia ze stanem zapalnym, który najczęściej dotyczy stawów kolanowych. Pomocne przy diagnozie bywa zdjęcie RTG tego stawu.*

A leczenie?

Jeśli mamy do czynienia z dość zaawansowanymi zmianami w stawach zgodnie z zaleceniami, jako pierwsze stosuje się leki przeciwbólowe, które mają zwalczyć dotkliwy i uniemożliwiający normalne funkcjonowanie ból. W okresach zaostrzeń przepisuje się lek z grupy NLPZ (niesteroidowych leków przeciwzapalnych). Niektóre z nich mają działanie chondroprotektoryjne (pozytywnie wpływające na chrząstkę stawową), należy do nich aceklofenak. W badaniach in vitro (przeprowadzonych w probówce) wykazano, że rzeczywiście korzystnie wpływają na chondrocyty. Cały czas trwają badania kliniczne, które mają udowodnić ich działanie.

Aby uzyskać zadowalające efekty terapii, poza przyjmowaniem leków zgodnie z zaleceniami lekarza, należy starannie stosować się do wytycznych niefarmakologicznych. Należy do nich regularna aktywność fizyczna (zestaw ćwiczeń powinien zostać indywidualnie przygotowany przez fizjoterapeutę i dostosowany do potrzeb pacjenta), nie przeciążanie stawów (unikanie ciężkiej pracy fizycznej, podnoszenia ciężkich przedmiotów itd.), odpowiednie zaopatrzenie ortopedyczne (obuwie, wkładki korekcyjne, sprzęt ułatwiający poruszanie się) i dbanie o odpowiednią masę ciała.