

# Οστεοαρθρίτιδα γόνατος

## Συμπτώματα - Διάγνωση - Θεραπεία

Η οστεοαρθρίτιδα του γόνατος είναι η πιο συχνή μορφή αρθρίτιδας του γόνατος. Οφείλεται στη προοδευτική εκφύλιση των στοιχείων του γόνατος και κυρίως του αρθρικού χόνδρου. Προσβάλλει συνήθως ανθρώπους άνω των 50-60 ετών, αλλά σπανιότερα και νεώτερους.



### Συμπτώματα

- Κύρια συμπτώματα είναι ο πόνος, η δυσκαμψία και το οίδημα (πρήξιμο).
- Αρχικά συνήθως ο πόνος και η δυσκαμψία είναι χειρότερα το πρωί ή μετά την έγερση από την καθιστή θέση.
- Ο πόνος χειροτερεύει με τις δραστηριότητες και στα προχωρημένα στάδια μπορεί να είναι συνεχής.
- Μπορεί να υπάρχει αδυναμία πλήρους έκτασης και κάμψης.
- Ελεύθερα τεμάχια χόνδρου ή μηνίσκου μπορεί να εμποδίζουν την ομαλή κίνηση του γόνατος και να υπάρχει αίσημα μπλοκαρίσματος ή κριγμού.
- Λόγω του πόνου οι μύες προοδευτικά ατροφούν και μπορεί να υπάρχει αίσημα αστάθειας.
- Το γόνατο μπορεί να είναι ζεστό και ερυθρό με παρουσία οίδηματος.
- Ο νυκτερινός πόνος συνήθως σημαίνει οστεοαρθρίτιδα τελικού σταδίου και η χειρουργική αντιμετώπιση αποτελεί τη μοναδική λύση.

### Διάγνωση

Βασίζεται στο ιστορικό και την κλινική εξέταση και επιβεβαιώνεται με τον ακτινολογικό έλεγχο. Σπανιότερα, ο ασθενής χρειάζεται να υποβληθεί σε μαγνητική τομογραφία. Αιματολογικές εξετάσεις μπορεί να χρειαστούν για να αποκλειστούν άλλες παθήσεις και να ταυτοποιηθεί η μορφή της αρθρίτιδας (π.χ. ρευματοειδής αρθρίτιδα).

### Θεραπεία

Στόχος είναι η μείωση έως και εξάλειψη του πόνου και η βελτίωση του εύρους κίνησης.

#### ► Συντηρητική

Στόχος είναι η ελάττωση του πόνου, η αύξηση της λειτουργικότητας της άρθρωσης και η όσο το δυνατόν επιβράδυνση της εξέλιξης της φθοράς της.

Στα αρχικά στάδια της νόσου η αγωγή περιλαμβάνει:

- Απώλεια σωματικού βάρους (εάν είναι απαραίτητο).

- Αλλαγές στις δραστηριότητες του ατόμου.

- Φυσικοθεραπεία.
- Βοηθήματα βάδισης (μπαστούνι).
- Φαρμακευτική αγωγή.

Η παχυσαρκία επιδεινώνει τα συμπτώματα και την εξέλιξη της νόσου. Η **απώλεια βάρους** θα προσφέρει ανακούφιση, αναβαθμίζοντας την ποιότητα ζωής και επιμηκύνοντας τη βιωσιμότητα των βεβαρημένων αρθρώσεων.

Σημαντική είναι η **αποφυγή δραστηριοτήτων** που προκαλούν έξαρση των συμπτωμάτων, όπως το ανέβασμα και κατέβασμα της σκάλας, καθώς και η ένταξη δραστηριοτήτων στην καθημερινότητα που δυναμώνουν το μυϊκό σύστημα ενώ παράλληλα διατηρούν ή και αυξάνουν το εύρος κίνησης. Μια πολύ καλή άσκηση που δεν έχει φορτία είναι η κολύμβηση.

**Οι ασκήσεις και η φυσικοθεραπεία** βελτιώνουν το εύρος της κίνησης ενώ ταυτόχρονα ενισχύουν τις μυϊκές ομάδες



Γράφει ο  
**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Ι. ΑΛΕΞΙΟΥ**  
Ορθοπαιδικός Χειρουργός  
Υπ. Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

*Ειδικευθείς στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Λάρισας και στο Duke University, North Carolina, U.S.A. Εξειδικευθείς στη Χειρουργική Γόνατος και στην Αρθροσκοπική Χειρουργική στο ICATME Center, Barcelona, Spain. Επιστημονικός Συνεργάτης «ΙΑΣΩ Θεσσαλίας».*

των κάτω άκρων. Το πρόγραμμα της φυσικοθεραπείας πρέπει να προσαρμόζεται στις ανάγκες του κάθε ασθενή.

Η χρήση **υποστηρικτικών μέσων βάδισης**, όπως το **μπαστούνι**, βοηθά στην αποφορτίση των αρθρώσεων που πάσχουν.

**Φαρμακευτικά** η χρήση παυσίπονων και μη στεροειδών αντιφλεγμονωδών μπορεί να βοηθήσει στα πρώιμα στάδια.

**Οι ενδαρθρικές ενέσεις υαλουρονικού οξέος** επιφέρουν ανακούφιση των συμπτωμάτων σε μεγάλο ποσοστό ασθενών. Το φάρμακο αποτελεί ένα φυσιολογικό παράγωγο της άρθρωσης και έχει ισχυρές λιπαντικές ιδιότητες βοηθώντας στη βελτίωση της κινητικότητας του ασθενούς.

**Η ενδαρθρική έγχυση αυτόλογου πλάσματος πλούσιου σε αιμοπετάλια (PRP)** αποτελεί την πιο μοντέρνα και υποσχόμενη μέθοδο για την αντιμετώπιση της πρώιμης οστεοαρθρίτιδας. Η επουλωτική ικανότητα του πλάσματος οφείλεται

στους αυξητικούς παράγοντες που απελευθερώνονται από τα αιμοπετάλια.

#### ► Χειρουργική

Όταν η συντηρητική αγωγή αποτύχει και η ποιότητα ζωής του ασθενούς δεν είναι ικανοποιητική, τότε συστήνεται η χειρουργική θεραπεία.

Υπάρχουν σήμερα πολλές θεραπευτικές επιλογές οι οποίες είναι:

- Αρθροσκόπηση του γόνατος.
- Οστεοτομία διόρθωσης του άξονα του σκέλους.
- Μονοδιαμερισματική αρθροπλαστική του γόνατος.
- Ολική αρθροπλαστική του γόνατος.

### Αρθροσκόπηση

Αν οι βλάβες δεν είναι πολύ προχωρημένες και εφόσον ο έλεγχος με μαγνητική τομογραφία δείξει ρήξη μηνίσκου ή ύπαρξη ελεύθερων σωμάτων τότε μπορεί κανείς να προχωρήσει σε αρθροσκόπηση γόνατος. Ενδείκνυται κυρίως σε ασθενείς νεώτερης ηλικίας.

### Οστεοτομία

Σε νέους - δραστήριους ανθρώπους με αρχόμενη αρθρίτιδα, στους οποίους έχει προσβληθεί μόνο το ένα διαμέρισμα του γόνατος, είναι δυνατόν να γίνει αποφόρτιση του πάσχοντος διαμερίσματος με μια οστεοτομία. Ανακουφίζει τον ασθενή από τον πόνο και βελτιώνει την κίνηση του αρθρικού γόνατος.

### Αρθροπλαστική γόνατος

Η αρθροπλαστική είναι μια χειρουργική επέμβαση αντικατάστασης των αρθρικών και κατεστραμμένων επιφανειών του γόνατος με ειδική πρόθεση. Στην επέμβαση αυτή υποβάλλονται οι ασθενείς που έχουν προχωρημένη αρθρίτιδα αφού προηγουμένως έχουν εξαντλήσει τα συντηρητικά μέσα θεραπειών. Οι νεώτερες τεχνικές ελάχιστης επεμβατικότητας (M.I.S.) με μικρότερες τομές που σέβονται τις ανατομικές δομές, έχουν μικρή νοσηρότητα, λιγότερη απώλεια αίματος και ταχύτερη επάνοδο στις δραστηριότητες.