

OBRABA SKLEPOV

Radi tečete, smučate ali pa le vrtnarite, se sprehajate pa vam vsak premik ali samo najmanjši gib povzroča bolečino? Potem je čas, da tudi vi pomislite na obrabo vaših sklepov, ki jo je danes že mogoče uspešno lajšati.

Obraba sklepov (osteoartroza) je najpogostejše kronično obolenje sklepov, ki zmanjšuje kvaliteto našega življenja. V razvitih državah je osteoartroza drugi najpogostejši vzrok invalidnosti, za boleznimi srca in ožilja. Pogostost se zvišuje s staranjem, po 55 letu prizadene že več kot 80 odstotkov prebivalstva.



ZAKAJ PRIDE DO OBRABE SKLEPOV?

Pri tej bolezni gre za porušeno ravnotežje med ustvarjanjem in razgrajevanjem hrustančne medceličnine. Hrustanec se prične drobiti in nastanejo razjede, posledica zožitve sklepnega prostora je motena prekrvavitev kostnine. Pride do nastanka kostnih cist in izrastkov. Od hrustanca se lahko odkrhnejo manjši delčki, ki prosto plavajo v sklepu in dodatno povzročajo motnje gibanja.

Ko obraba sklepa napreduje, se spremembam sklepnega hrustanca pridružijo tudi spremembe na kosteh. Vnetje znotraj sklepa draži sklepno ovojnico, zato se le-ta začne debeliti. Prizadeta sklepna ovojnica lahko proizvaja preveč tekočine, zato v sklepu pride do nabiranja tekočine in nastane oteklina.

Najpogosteje prizadeti so mali sklepi prstov rok z značilnimi zadebelitvami. Predvsem pri ženskah s povišano telesno težo, se rada razvije osteoartroza kolen, ki povzroča pekoče bolečine pri hoji. Koleno rado klecne in v njem »poka«, posebej pri hoji po stopnicah. Artroza kolka pa nastane neodvisno od telesne teže, povzroča pa okorelost po počitku, bolečine pri hoji, bolniki se tudi teže sklonijo pri obujanju. Bolečine so močnejše pri večjih obremenitvah, na primer tek ali daljša hoja.

VZROK ZA OBRABO SKLEPOV

Vzrokov je več. Lahko gre za stanje po poškodbi, za nekatere metabolne bolezni, genetske dejavnike motnje prekrvavitve, in še veliko drugega. Obrabo sklepov lahko poslabšajo tudi kajenje, prevelika obremenitev organizma, čezmerna telesna teža ali pa nepravilni gibi pri različnih dejavnostih.

Najpogosteje pa vzrok ni znan. Starost ni vzrok za obrabo, se pa le-ta res največkrat pojavi v starejših letih.

KDAJ SE RAZVIJE?

Osteoartroza je bolezen, ki ima naravo procesa. Nikoli se ne pojavi nenadoma in kar čez noč. Značilen je počasen začetek težav, z občasnimi poslabšanji, ki jih spremljajo različno močna bolečina, otekanje in okorelost prizadetega sklepa.

Okorelost je izrazita predvsem po daljšem obdobju mirovanja, na primer zjutraj, in mine z dnevnimi dejavnostmi. Mraz in nizek zračni tlak težave še poslabšata. Bolniki nočejo obremenjevati prizadetega sklepa, zato mišice oslabijo. Oslabljene mišice pa še povečujejo bolečino, zato moramo prizadeti sklep razgibavati in krepiti mišice.

KLINIČNI DEJAVNIKI KRONIČNE OBRABE SKLEPOV

Največkrat je to omejena gibljivost. Lahko se pridružijo tudi oteklina in redkeje rdečina ter zvišana temperatura kože nad sklepom. Kot simptom je največkrat pridružena bolečina. Bolečina pri osteoartrozi običajno ni zelo močna, razen pri nekaterih hudih oblikah artroze, zlasti kolena, hrbtenice in kolka, kjer samo operacija odpravi bolečino. Bolečina je odvisna tudi od tega, ali je sklep vnet ali ne. Ob otekanju ali rdečini lahko bolečino omilimo s hlajenjem poškodovanega predela, pri kronični bolezni pa lahko posežemo po številnih pripravkih, ki so nam na voljo v lekarnah, brez recepta.

KAKO SI LAHKO POMAGAMO?

Pomembno je, da pazimo na prekomerno telesno težo in s tem zmanjšamo obremenitev na sklepe. Z rednim gibanjem skrbimo za telesno kondicijo in dobro stanje mišic, ki oklepajo sklepe (hoja, plavanje, tek na smučeh, nordijska hoja ipd).



V lekarnah so nam na voljo različna zdravila in prehranska dopolnila, ki vsebujejo glukozaminijev sulfat. Poleg lajšanja bolečin sklepov, zavirajo tudi napredovanje bolezni (Fidiflex, Glukozamin Pharma Nord, No Dol kapsule, Voltaflex,...). Učinkovitost pa povečamo tudi z raznim geli, mazili ali obliži, ki delujejo protivnetno, protibolečinsko ali pa vsebujejo glukozamin (Ketonol gel, Olfen gel, Naklofen gel, Voltaren Emulgel, No Dol krema in obliži, Erbaven fresh gel, Jointace gel, Pernaton gel,...).

Zapomnimo si, da so le zdravi in gibljivi sklepi ključ do dobrega počutja.

Darja Polanc Novak, mag. farm.