

ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ



Οι πιο κοινοί τύποι αρθρίτιδας είναι η ρευματοειδής και η οστεοαρθρίτιδα.

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα (ΡΑ) είναι μια συστηματική φλεγμονώδης νόσος που εκδηλώνεται σε πολλαπλές αρθρώσεις του σώματος και είναι αποτέλεσμα παθολογικής ανταπόκρισης του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού. Ο τρόπος ζωής αλλάζει καθώς η άσκηση δεν έχει μεγάλη επίδραση στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων.

Η οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) χαρακτηρίζεται από εκφύλιση του αρθρικού χόνδρου, ο οποίος είναι ένας σκληρός αλλά ολισθηρός ιστός που καλύπτει τις άκρες των οστών που ενώνονται για να σχηματίσουν την άρθρωση. Ο υγιής χόνδρος επιτρέπει στα οστά να γλιστρούν το ένα πάνω στο άλλο ενώ παράλληλα απορροφά τους κραδασμούς από την φυσική κίνηση του σώματος. Στην οστεοαρθρίτιδα, το στρώμα επιφάνειας του αρθρικού χόνδρου αποδομείται και φθείρεται με αποτέλεσμα την τριβή των οστών μεταξύ τους, προκαλώντας πόνο, οίδημα έως και απώλεια της κίνησης της άρθρωσης.

Οι πιο συχνά προσβαλλόμενες αρθρώσεις είναι των γονάτων, των ισχύων, των άκρων χεριών και της σπονδυλικής στήλης. Η έναρξη της οστεοαρθρίτιδας είναι σταδιακή και συνήθως μετά την τέταρτη δεκαετία ζωής. Προς το παρόν δεν υφίσταται θεραπεία για την οστεοαρθρίτιδα, εντούτοις παρέχεται συμπτωματική θεραπεία για την ανακούφιση από τα συμπτώματα που περιλαμβάνει ένα συνδυασμό εκπαίδευσης των ασθενών, φυσικοθεραπείας, ελέγχου του βάρους τους και χρήσης αντιφλεγμονωδών φαρμάκων

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ

Οι άνθρωποι που πάσχουν από οστεοαρθρίτιδα έχουν συνήθως αρθρικούς πόνους και δυσκολία στην κίνηση. Σε μερικούς η εξέλιξη της οστεοαρθρίτιδας είναι γρήγορη εντούτοις, στους περισσότερους η βλάβη στις αρθρώσεις εξελίσσεται με τα χρόνια. Η οστεοαρθρίτιδα μπορεί να είναι ήπιας μορφής και να επηρεάσει σε μικρό βαθμό την καθημερινότητα του ασθενούς αλλά μπορεί να προκαλέσει ακόμα και σημαντική αναπηρία. Πρόδρομα σημεία της οστεοαρθρίτιδας είναι η εμφάνιση πρωινής δυσκαμψίας μίας ή περισσότερων αρθρώσεων κατά την έγερση ή παρατεταμένο κάθισμα στην καρέκλα, οίδημα μίας ή περισσότερων αρθρώσεων και αίσθημα κριγμού των αρθρικών επιφανειών. Στα αρχικά στάδια της νόσου, οι αρθρώσεις του ασθενούς μπορεί να πονούν έπειτα από σωματική καταπόνηση ή άσκηση. Αργότερα, ο πόνος στις αρθρώσεις μπορεί να γίνει πιο επίμονος.

Η έγκαιρη διάγνωση και η κατάλληλη αντιμετώπιση της ασθένειας συμπεριλαμβανομένων αυτοσχέδιων δραστηριοτήτων, μπορεί να βοηθήσει τους πάσχοντες να μειώσουν την ένταση του πόνου, να βελτιώσουν τη λειτουργικότητα και να παραμείνουν παραγωγικοί. Εάν έχετε τα συμπτώματα της οστεοαρθρίτιδας, επισκεφτείτε το γιατρό σας και αρχίστε την κατάλληλη αγωγή για την περίπτωση σας.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΣΑΣ

Έρευνες απέδειξαν ότι φυσική δραστηριότητα, όπως η εκγύμναση που προσφέρεται στα γυμναστήρια CURVES, μειώνει τον πόνο, βελτιώνει τη λειτουργικότητα και επιβραδύνει την αναπηρία. Η σωματική δραστηριότητα βοηθά επίσης στη διατήρηση του χαμηλού βάρους, Οι επιστημονικές έρευνες επισημαίνουν την διατήρηση του ιδανικού βάρους σαν μείωση του κινδύνου εμφάνισης της νόσου και την όσο το δυνατόν βραδύτερη εξέλιξη της οστεοαρθρίτιδας.

Η χρήση θρεπτικών συμπληρωμάτων όπως η γλυκοζαμίνη και η χονδροϊτίνη πιστεύεται ότι ελαττώνουν τον πόνο των αρθρώσεων. Το Curves JCT Support supplementation που περιέχει γλυκοζαμίνη και χονδροϊτίνη, έχει αποδειχθεί μέσα από έρευνα που έχει διεξαχθεί από το εργαστήριο Άσκησης και Διατροφής στο πανεπιστήμιο Baylor * ότι ενέχει κάποια θεραπευτικά οφέλη επίσης.

"Η εταιρεία Curves International είναι μέλος της μη κερδοσκοπικής οργάνωσης International Health, Racquet & Sportsclub Association, που αντιπροσωπεύει πάνω από 7.000 επιχειρήσεις υγείας και ευεξίας σε 74 χώρες."





ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Η άσκηση είναι μια από τις καλύτερες θεραπείες για την οστεοαρθρίτιδα. Η άσκηση μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση και την εξωτερική εμφάνιση, να μειώσει τον πόνο, να αυξήσει την ευελιξία, να ενισχύσει την καρδιά και να βελτιώσει τη ροή αίματος, να διατηρήσει το ιδανικό βάρος και να προάγει γενικά την καλή φυσική κατάσταση. Το πόσο πολύ και ποιο είδος άσκησης είναι η κατάλληλη για εσάς, θα εξαρτηθεί από ποιες αρθρώσεις συμπεριλαμβάνονται, πόσο σταθερές είναι, και αν έχετε υποβληθεί σε ολική αρθροπλαστική. Ο γιατρός σας ή ο φυσικοθεραπευτής σας μπορεί να σας βοηθήσει να επιλέξετε το πρόγραμμα που σας ταιριάζει. Τα Κέντρα για τον Έλεγχο και την Πρόληψη Ασθενειών (Centers for Disease Control and Prevention) (CDC) συστήνουν τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας σωματικής δραστηριότητας τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, την οποία προσφέρουν τα γυμναστήρια Curves.

Οι Γενικές Συμβουλές Περιλαμβάνουν

- Κάνετε 30 λεπτά αεροβικής δραστηριότητας δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα. (Τα Curves ανταποκρίνονται πλήρως στην οδηγία)
- Πραγματοποιήστε άσκηση μυϊκής ενδυνάμωσης μια ή δύο φορές την εβδομάδα (μέρος της ολοκληρωμένης μεθόδου εκγύμνασης των Curves)
- Περιλάβετε ασκήσεις ευελιξίας ή διατάσεων. σας (μέρος της ολοκληρωμένης μεθόδου εκγύμνασης των Curves)
- Αποφύγετε υψηλής φόρτισης δραστηριότητες ή εκείνες που απαιτούν απότομες και δυνατές κινήσεις.

Ζητήστε από τον γιατρό ή τον φυσιοθεραπευτή σας οδηγίες για ασκήσεις όταν κάποια άρθρωση είναι ευαίσθητη ή έχει οίδημα. Επίσης, ρωτήστε εάν χρειάζεται να ακολουθήσετε αγωγή με παυσίπονα ή να βάλετε παγοκύστη μετά από την άσκηση.

** Το Εργαστήριο Άθλησης και Διατροφής του Πανεπιστημίου Baylor, με επικεφαλής τον Δρα. Richard Kreider, Ph.D., FACSM, έχει διεξάγει 15 έρευνες σχετικά με την μέθοδο των Curves. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: www3.baylor.edu/HHPR/Curves/.*