

Οι αρθρώσεις και τα προβλήματά τους

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ

Η άρθρωση είναι τμήμα του σκελετού, με το οποίο έρχονται σε επαφή και συνδέονται δύο ή περισσότερα οστά. Με τον τρόπο που είναι κατασκευασμένες οι αρθρώσεις παρέχουν στήριξη και ευκαμψία στον υπόλοιπο σκελετό, επιτρέποντας και καθορίζοντας τις κινήσεις του

200 τα είδη της αρθρίτιδας
120 εκατ. Ευρωπαίοι πάσχουν από αρθρίτιδα

2,5 εκατ. Έλληνες έχουν αρθρίτιδα

2 εκατ. έχουν οστεοαρθρίτιδα
70.000 - 100.000 έχουν ρευματοειδή αρθρίτιδα
25.000 έχουν αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα

ΤΥΠΟΙ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ



Διαρθρώσεις

Ο συχνότερος τύπος άρθρωσης. Επιτρέπουν ελεύθερη κίνηση. Στις διαρθρώσεις ανήκουν σχεδόν όλες οι αρθρώσεις των άκρων (γόνατο, ώμο, αγκώνας, αστράγαλος, ισχίο κ.ά.)



Συναρθρώσεις (ή συνδεσμών)

Δεν επιτρέπουν την κίνηση. Σε αυτές ανήκουν λ.χ. οι ραφές του κρανίου



Αμφιαρθρώσεις

Επιτρέπουν συγκεκριμένη, ελάχιστη κίνηση. Σε αυτές ανήκουν λ.χ. η πύεση και οι αρθρώσεις ανάμεσα στους σπονδύλους.

ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΝΟΥ

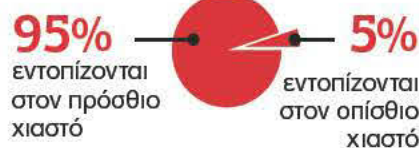


Γόνατο

Είναι η άρθρωση που υφίσταται τη μεγαλύτερη φθορά, επειδή σπκώνει το βάρος του κορμού. Στα γόνατα εκδηλώνεται κυρίως οστεοαρθρίτιδα, η οποία είναι μια εκφυλιστική αρθρίτιδα και οφείλεται σε φθορά του αρθρικού χόνδρου

Βλάβες των συνδέσμων

Είναι πιο συχνές στα γόνατα



Είναι πιο συνηθισμένες στους ασκούμενους, ιδίως σε όσους παίζουν ποδόσφαιρο ή κάνουν σκι. Στους ποδοσφαιριστές καταγράφονται περισσότερες ρήξεις απ' ό,τι στους σκιέρ

Ποδοκνημική άρθρωση

Η φλεγμονή στην ποδοκνημική άρθρωση σημαίνει πρόβλημα στην άρθρωση που δημιουργούν η κνήμη και η περόνη με το οστό του ταρσίου

Για να είναι υγιείς οι αρθρώσεις

- Αποκτήστε και διατηρήστε εφ' όρου ζωής σωστό σωματικό βάρος
- Να γυμνάζεστε συστηματικά. Η πιο φιλική για τις αρθρώσεις άσκηση είναι το κολύμπι
- Να κάνετε ασκήσεις αντίστασης/ με βάρη για να δυναμώνουν οι μύες σας και να στηρίζουν καλύτερα τις αρθρώσεις σας
- Προσέξτε τη στάση του σώματός σας όταν κάθεστε και όταν σηκώνετε βάρος
- Να τρώτε υγιεινά
- Να αποφεύγετε την πολύωρη ακινησία
- Να αποφεύγετε το κάπνισμα



Ωμος

Στην άρθρωση του ώμου μπορεί να εμφανιστεί φλεγμονή έπειτα από τραυματισμό, αλλά συχνά και δίχως εμφανή αιτία. Ο πόνος στον ώμο συνήθως επιδεινώνεται τη νύχτα

Ωμοπλάτη

Πλευρά

Βραχιόνιο οστό

Σπονδυλική στήλη

Είναι το πιο συχνό σημείο εμφάνισης πόνου - ιδίως στην αυχενική (αυχένια) και στην οσφυϊκή (μέση) μοίρα της

Αγκώνας

Η φλεγμονή των τενόντων του αγκώνα συχνά προκαλείται από τις μονότονες κινήσεις του στη διάρκεια της γυμναστικής ή της εργασίας

Ισχίο

Στα ισχία εκδηλώνεται συνήθως εκφυλιστική αρθροπάθεια (οστεοαρθρίτιδα), κατά την οποία φθίρεται με το πέρασμα του χρόνου ο χόνδρος που επιστρώνει την άρθρωση, με συνέπεια να καθίσταται δύσκολη η κινητικότητά της

Ωλένη

Κερκίδα

Καρπός

Το συνηθέστερο πρόβλημα στην άρθρωση του καρπού είναι το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα, το οποίο όμως είναι νευρολογικής αιτιολογίας και όχι μορφής αρθρίτιδας. Οφείλεται στην πίεση του μέσου νεύρου που διέρχεται κατά μήκος του καρπού

Δάκτυλα

Οι αρθρώσεις της άκρας χείρας πέφτουν θύματα της ρευματοειδούς αρθρίτιδας και δυσκολίας δακτύλων

Πύελος

Μηριαίο οστό

Κνήμη

Περόνη

Αστράγαλος

Φυσιολογικό οστό

Φάλαγγα

Μετακάρπιο

Καρπός

Αρρωστο οστό

Χέρι παραμορφωμένο

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Φλεγμονή γύρω από τις αρθρώσεις
- Πόνος και πρήξιμο αρθρώσεων
- Δυσκαμψία
- Μυϊκή ατροφία
- Δυσμορφίες των τενόντων