

Imate OSTEOARTROZO?



NA KRATKO O OSTEOARTROZI (1, 2)

Osteoartroza je degenerativno bolezensko stanje, ki prizadene sklepe, zlasti hrustanec. Ta se obrablja, kar vpliva na delovanje celotnega sklepa. Bolezen pogosto spremlja vnetje – takrat govorimo o osteoartritisu.

Sklep sčasoma izgubi svojo običajno obliko, na robovih nastanejo kostni izrastki, delci kosti ali hrustanca pa se lahko odlomijo in plavajo v sklepnem prostoru.

Te spremembe povzročajo bolečino, otekanje in togost sklepa. Bolezen se običajno razvija počasi, in če je ne nadzorujemo, so poškodbe lahko trajne.

GRE ZA POGOSTO STANJE (2, 4, 5, 6)

Osteoartroza je najbolj razširjena revmatska bolezen.

Prizadene kar 40 % ljudi, starih od 45 do 75 let, in več kot 80 % starejših od 75 let. Pri ženskah je dvakrat pogostejša kot pri moških. Bolezen pa ne povzroča težav pri vseh – simptome ima običajno samo 30 % oseb s potrjeno diagnozo.

Kljub temu pa je po vsem svetu osteoartroza najpogostejši vzrok za dolgotrajno invalidnost.

Vnetje je najintenzivnejši simptom bolezni in tudi najpogostejši vzrok za bolečino. (3)

ZNAKI IN SIMPTOMI OSTEOARTROZE (7)

bolečina, togost ali težave pri gibanju, predvsem zjutraj ali po daljšem počitku

oslabljeno gibanje sklepa

otekel sklep

slišno pokanje, škripanje ali drgnjenje pri premikanju

Najpogosteje so prizadeti **komolci, kolena in kolki.**



Simptomi se lahko pojavijo in izginejo. Tudi vremenske spremembe lahko bolečino v sklepih sprožijo ali poslabšajo. (8)

Za preprečevanje napredovanja osteoartroze je ključno zdravljenje simptomov. (9)

KAJ POVZROČA OSTEOARTROZO? (7, 10)

V zadnjih desetletjih se je razširjenost osteoartroze podvojila, kar je precej povezano s **sodobnim življenjskim slogom.**



POŠKODBE SKLEPOV

Vsaka obremenitev sklepov, tudi stare poškodbe, lahko poveča tveganje za osteoartrozo.



DEDNOST

Nagnjenost k razvoju osteoartritisa je lahko dedna.



STARANJE

Čeprav se osteoartroza lahko razvije kadarkoli, se tveganje povečuje s starostjo.



TELESNA NEAKTIVNOST

Redna mehanska obremenitev je ključna za razvoj in moč sklepov in mišic. Neaktivnost lahko vodi v oslabiljene, manj stabilne sklepe, kar povečuje tveganje za poškodbe in poslabšanje bolezni.



ČEZMerna TELESNA MASA

Povečana masa dodatno obremenjuje sklepe. Poleg tega maščobno tkivo proizvaja beljakovine, ki lahko povzročijo vnetje sklepov.

POMAGA LAHKO ŽE NEKAJ SPREMEMB V VAŠEM ŽIVLJENJSKEM SLOGU.



Z VEČ GIBANJA
ostanite korak pred
osteoartrozo. (11, 12)

IZVAJAJTE MANJ INTENZIVNE VAJE.



kolesarjenje



hoja



raztegovanje



joga



plavanje

Telesna dejavnost pri odraslih z osteoartrozo lahko **zmanjša bolečino in izboljša gibljivost sklepov za 40 %**. (12)

Telesni vadbi namenite **150** minut na teden ali pa naredite **6000** korakov na dan.



Z dovolj vadbe in pravilno prehrano vzdržujte
ZDRAVO TELESNO MASO. (13–15)

Izberite živila, ki pomagajo proti VNETJU.

sadje in zelenjava (še posebno fižol)
polnozrnata živila
oljčno olje
mastne ribe (tuna, losos)
oreški in semena

Zmanjšanje vnetja pomaga pri nadzoru osteoartroze.

na žaru pečeno ali ocvrto meso
visoko predelana živila
živila z dodanim sladkorjem (sladke pijače ipd.)
živila z veliko nasičenimi maščobami
predelana živila z ogljikovimi hidrati (bel kruh, testenine iz bele moke, pecivo ipd.)
slani prigrizki (čips, krekerji ipd.)
alkoholne pijače



Na bolečem predelu uporabite
TOPLE ali **HLADNE**
obkladke. (16)



POSVETUJTE SE O UPORABI ZDRAVIL, ki zmanjšujejo bolečino in zavirajo vnetje ter tako učinkovito lajšajo simptome osteoartroze.



NI VAM TREBA TRPETI ZARADI BOLEČINE V SKLEPIH.

Osteoartroza ni ozdravljiva, vendar so na voljo številna zdravila, ki ob drugih ukrepih **učinkovito lajšajo simptome, izboljšujejo gibljivost sklepov in zmanjšujejo bolečino**. (9)

Pomembno je, da pri zdravljenju z zdravili sodelujete s svojim zdravnikom in farmacevtom.

Literatura

1. <https://www.niams.nih.gov/health-topics/osteoarthritis> 2. <https://www.niams.nih.gov/health-topics/arthritis> 3. <https://www.webmd.com/osteoarthritis/arthritis-flare-ups> 4. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/prevalence-of-osteoarthritis#summary> 5. Thomas MJ, Guillemin F, Neogi T. Osteoarthritis Flares. Clin Geriatr Med. 2022 May; 38(2): 239–257. 6. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/osteoarthritis> 7. <http://www.arthritis.org/about-arthritis/types/osteoarthritis/> 8. <http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/tools-resources/weather/> 9. Drummer D, McAdam J, Seay R et al. Osteoarthritis Progression: Mitigation and Rehabilitation Strategies. Front Rehabil Sci. 2021 Aug 23;2:724052. 10. Wallace LJ, Worthington S, Felson DT et al. Knee osteoarthritis has doubled in prevalence since the mid-20th century. Proc Natl Acad Sci U S A. 2017; 114(35): 9332–9336. 11. <https://oaction.unc.edu/oa-module/oa-treatment/nonpharmacologic/> 12. https://www.medscape.com/viewarticle/exercising-osteoarthritis-five-things-know-2024a100034a?ecd=mkm_ret_240221_mscpmrk-OUS_ICYML_etid6322566&uac=436674MX&impID=6322566 13. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320233#foods-to-limit> 14. <https://creakyjoints.org/education/arthritis-diet/anti-inflammatory/> 15. <https://creakyjoints.org/education/arthritis-diet/foods-to-avoid/> 16. <https://creakyjoints.org/living-with-arthritis/arthritis-flare-up/>