

CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW

Jest jedną z najczęstszych form artretyzmu (zapalenia stawów), która dotyka miliony ludzi na całym świecie. Przebieg tej choroby jest inny u każdego człowieka. W niektórych przypadkach są tylko łagodne objawy (np. ból, sztywnienie), które pojawiają się i znikają. W innych – mogą pojawiać się stałe, poważne objawy. Choroba może zaatakować każdy ze stawów, ale najczęściej występuje ona w stawach kolanowych i palców u rąk.

Jakie są przyczyny?

W zdrowych stawach chrząstki pokrywają zakończenia każdej z kości. Ta miękka, sprężysta tkanka ułatwia gładkie poruszanie się stawów i pełni rolę poduszki czy też amortyzatora między kośćmi. W chorobie zwyrodnieniowej stawów tkanka chrzęstna może ulec uszkodzeniu i zużyciu, co prowadzi do bólu i sztywności stawów. Dlatego choroba zwyrodnieniowa stawów nazywana jest czasem artretyzmem, chorobą „zużytych” stawów. Nie oznacza to jednak, że dotyka ona tylko starsze osoby, których stawy łatwiej się zużywają. Choroba zwyrodnieniowa stawów jest co prawda częściej spotykana u osób w wieku powyżej 65 lat, ale może wystąpić w każdym wieku i zwykle jej objawy można zaobserwować już w wieku około 45 lat. Choroba zwyrodnieniowa stawów nie zawsze pogłębia się z wiekiem. Jeśli jednak tak się stanie, kości mogą zacząć pękać i pojawiają się narośla zwane ostrogami. Kawałki kości i chrząstki mogą odpaść i przemieszczać się w obrębie stawu. W końcowej fazie choroby zwyrodnieniowej stawów, gdy chrząstki ulegają coraz większemu zużyciu, połączone ze sobą kości mogą zacząć ocierać się o siebie, powodując uszkodzenia stawów i nasilenie bólu. W efekcie poruszanie takim stawem staje się bardzo nieprzyjemne i bolesne.

Jakie są objawy?

Objawy choroby zwyrodnieniowej stawów są różne, w zależności od stawu dotkniętego chorobą i stopnia jej zaawansowania. Najczęstsze objawy choroby zwyrodnieniowej stawów to m.in.:

- Tkliwość, ból i sztywność stawów
- Trzeszczenie, wrażenie ścierania podczas poruszania stawów
- Gorsza ruchliwość lub ograniczona zdolność do poruszania się stawu
- Osłabienie i utrata masy mięśniowej w pobliżu bolesnego obszaru
- Ostrogi kostne, które mogą zacząć ocierać się o siebie

W przypadku, jeśli choroba zwyrodnieniowa dotyka stawów kolan, mogą się one zacząć ugiąć pod chorym lub wyprostowanie nóg może okazać się trudne. Choroba atakuje często oba kolana, chyba



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

że jest ona wynikiem uprzedniego urazu lub schorzenia, które obejmowało tylko jedno z kolan. W każdym przypadku zaleca się konsultację z lekarzem. Jeśli choroba zwyrodnieniowa dotknie stawy dłoni, na krawędziach każdego ze stawów pojawiają się ostrogi kostne. Sprawiają, że stawy palców sztywnieją, pojawia się obrzęk, ból, tkliwość i zaczerwienienia. Takie czynności jak pisanie na klawiaturze lub gra na pianinie mogą stanowić źródło bólu. Choroba zwyrodnieniowa stawów zazwyczaj atakuje podstawę kciuka, końcówki palców u rąk i stawy palca środkowego.

Istnieje kilka czynników zwiększających prawdopodobieństwo wystąpienia choroby zwyrodnieniowej stawów, w tym:

- **Otyłość**– nadmierowe kilogramy bardziej obciążają stawy, na przykład stawy kolanowe, co może sprawić, że tkanka chrzęstna szybciej ulegnie zużyciu. Z tego powodu ryzyko zachorowania u kobiet z nadwagą jest większe niemal czterokrotnie niż u kobiet, których waga mieści się w normie. U mężczyzn to ryzyko jest pięciokrotnie większe. Otyłość może jednak zwiększać ryzyko wystąpienia choroby zwyrodnieniowej stawów każdego typu, nawet stawów dłoni.
- **Płeć**– kobiety są bardziej narażone na rozwój tej choroby niż mężczyźni, szczególnie powyżej 50. roku życia.
- **Wiek**– ryzyko zachorowania na chorobę zwyrodnieniową stawów rośnie wraz z wiekiem.
- **Urazy stawów**– w przypadku uszkodzenia stawów w wypadku lub na skutek uprawiania sportu, istnieje większe ryzyko wystąpienia choroby w takim stawie, nawet jeśli stało się to wiele lat temu.
- **Wykonywana praca**– jeśli w pracy wykonuje się powtarzalne czynności z wykorzystaniem danego stawu, na przykład pisanie na klawiaturze lub strzyżenie włosów przez cały dzień, ryzyko pojawienia się tej choroby wzrasta z powodu nadmiernego obciążenia takiego stawu.
- **Geny**– niektóre osoby dziedziczą skłonność do powstawania choroby zwyrodnieniowej stawów.
- **Deformacje kości**– u osób, które urodziły się ze zdeformowanymi stawami lub uszkodzonymi chrząstkami istnieje podwyższone ryzyko wystąpienia choroby zwyrodnieniowej stawów.

Lekarz lub farmaceuta może zarekomendować leki, które pomogą w złagodzeniu bólu związanego z chorobą zwyrodnieniową stawów. Są wśród nich leki przeciwbólowe takie jak paracetamol i niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), które pomagają zmniejszyć ból i stany zapalne, a ponadto można je zakupić bez recepty w formie żelów lub kremów do stosowania miejscowego, a także tabletek i kapsułek. W niektórych przypadkach mogą być konieczne silniejsze leki, które przepisze lekarz.

Lekarz może poinformować pacjenta o najlepszych metodach leczenia pozwalających na złagodzenie bólu, a także o radzeniu sobie z chorobą przez zmniejszenie masy ciała (jeśli jest to konieczne) i wykonywanie lekkich ćwiczeń. Ponieważ obecnie nie istnieje lek na chorobę zwyrodnieniową



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

stawów, poniższe porady są ważne i stanowią główne cele w zakresie radzenia sobie z tą chorobą: poprawa funkcjonowania stawów, utrzymywanie prawidłowej masy ciała, prowadzenie zdrowego trybu życia.

Piśmiennictwo:

1. Wieczorowska-Tobis K., Talarska D. (red): *Geriatrya i pielęgniarstwo geriatryczne*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT