

Artróza. Najčastejšie sa robí náhrada na bedrovom a kolennom kĺbe a v našej nemocnici aj členkového zhybu, čo je na Slovensku ojedinelé.

Na otázky čitateľov Záhoráka v dnešnej rubrike lekár radí odpovedá MUDr. Jozef Skála, primár Ortopedického oddelenia vo Fakultnej nemocnici s poliklinikou Skalica, a.s. Oddelenie sa zaoberá prevenciou, diagnostikou a liečbou ochorení a úrazov pohybového ústrojenstva s prioritou operačných liečebných postupov.



PREČO K ARTRÓZE DOCHÁDZA A AKO SA PREJAVUJE?

Kĺby spolu s nami starnú a opotrebúvajú sa. Bunka chrupavky je druhá najhoršie sa regenerujúca bunka v tele. Prvá je neurónová bunka, ktorá neregeneruje vôbec, preto umierame. K ortopédovi nás väčšinou privedie bolesť. Artróza prebieha v záchvatoch, počas ktorých je bolesť intenzívnejšia. Zo začiatku ju pozorujeme po námahe, so zhoršujúcim sa stavom aj v pokoji. Časom kĺby tuhnú a ozývajú sa zmeny počasia. Poslednou fázou sú opuchliny. Vážne poškodenie chrupavky spôsobuje, že kosti sa trú o seba. Kĺb sa snaží vyrovnať so zvýšenou produkciou kĺbovej tekutiny a opúcha.

AKÉ SÚ PRVÉ ZNÁMKY OCHORENIA?

Artrotické procesy sa začínajú už v dvadsiatke, v päťdesiatke ich má väčšina z nás. Prvé známky choroby sa môžu prejavíť po štyridsiatke, ale aj skôr. Artrózu majú približne 4 percentá dvadsaťročných, ale až 70 percent sedemdesiat- a viacročných. Toto ochorenie môže roky zotrvať v pokojnom stave a dlho o ňom postihnutý nemusí vedieť. Artróza sa začína najskôr poškodením chrupavky, v tejto fáze nepociťuje chorý väčšinou nijaké problémy. Nástup prvých príznakov môže urýchliť preťažovanie kĺbov, nadváha, úrazy, vírusové ochorenia, nesprávna

strava, ale aj vrcholový šport. Pri artróze bolia bedrové kĺby, kolená, chrbtica, ramená, lakte, ale aj drobné kĺby rúk a zápästia, či palce na nohách. Bolesť sa najskôr objavujú po väčšej námahe, neskôr aj v pokoji. Ďalším príznakom je stuhnutosť. Kĺby je treba rozhýbavať.

PREČO KÍBY BOLIA?

Chrupavka pôsobí v kĺboch ako tlmič, jej životnosť však nie je nekonečná. Navyše, aj my jej dávame poriadne zabráť. Nie je to však chrupavka, ktorá tak bolestivo protestuje. To sa ozývajú väzy, šľachy, kosti či kĺbová výstelka. Keď sa chrupavka opotrebúva, stráca svoje pôvodné vlastnosti, teda pružnosť a elasticnosť. K tomu sa pridáva znižovanie kvality kĺbového mazu. Vtedy je namieste podávanie chodroprotektív a i., prípadne vlastnej krvnej plazmy, ktorá slúži ako mazanie zaručujúce hladké kĺzanie jednotlivých častí kĺbu.

KTORÉ FAKTORY URÝCHĽUJÚ VZNIK OCHORENIA A AKÉ SÚ MOŽNOSTI LIEČBY?

Medzi najrizikovejšie faktory patrí nadváha, ošové odchýlky, dedičná predispozícia a nadmerná neprimeraná záťaž (napr. vrcholový šport). Medikamentózna liečba spočíva v podávaní protizápalových prípravkov, masť a liekov proti opuchu, ale aj liekov na obnovu chrupavky. Rôzne bežne predajné doplnky stravy a preparáty sú taktiež vhodné. Novinkou v liečbe je vnútrokĺbna injekčná aplikácia vlastnej krvnej plazmy. Zárok nie je poisťovňami hradený a jeho cena sa pohybuje okolo 200 EUR. Robí sa aj vo FNsP Skalica, a.s. Pri ťažkých stavoch poškodenia kĺbu je nevyhnutný chirurgický zásah. Umelá náhrada kĺbu je konečnou terapiou artrózy a pacienti s umelými kĺbmi majú veľmi dobré výsledky. Najčastejšie sa robí náhrada na bedrovom a kolennom kĺbe a v našej

nemocnici aj členkového zhybu, čo je na Slovensku ojedinelé.

TRPÍM VEĽKÝMI BOLEŠŤAMI A OPUCHOM V KOLENE. NAVŠTÍVIM VAŠU ORDINÁCIU A VY ZHODNOTÍTE, ŽE VÝMENA KOLENNÉHO KLÍBU MA NEMINIE. ČO MA ČAKÁ?

Doba čakania na hospitalizáciu sa pohybuje medzi pol rokom a rokom s výnimkou akútnych prípadov. V rámci 5- až 7-dňovej hospitalizácie prebehne zákrok. Pacient neplatí nič, výkon je poisťovňami hradený.

KTORÉ PRAKTICKÉ RADY BY SOM MAL DODRŽIAVAŤ V PREVENCII VZNIKU ARTRÓZY?

Každého prebytočného kila sa treba zbaviť a naučiť sa správne držaniu tela. Vzpriamený postoj a správna obuv chráni naše kĺby, chrbticu, boky i kolená. Treba sa vyhýbať pohybom, ktoré nám spôsobujú bolesť. Pri činnostiach, kde sa kĺby viac namáhajú,

tela. Ak po dlhom sedení bolestivo stuhneme, na vzdialené dovolenky necestujeme autobusom, ale lietadlom. Kĺbom škodí nesprávne namáhanie, ale aj zranenia. Ak sa príliš zaťažujú, chrupavky sa rýchlejšie opotrebúvajú a poškodzujú. Pri dvíhaní predmetov zo zeme je lepšie si čupnúť a predmet uchopiť v podrepe s narovnaným chrbtom. Pri artróze kolena alebo bedrového kĺbu sa odporúča nosiť pohodlné topánky s dobrou podrážkou, ktorá absorbuje nárazy a umožňuje správne rozloženie váhy do nôh. Včasné odhalenie vrodenej anomálie kĺbu pomáha účinne predchádzať vzniku bolestivej artritídy v dospelosti. V našom rozvrhu by nemal chýbať pravidelný šport. Pri bicyklovaní a plávaní je najviac eliminovaná váha tela, preto sa odporúčajú. V zásade platí pre každú športovú aktivitu - najprv sa rozcvičiť a nepreceňovať vlastné sily.

treba robiť prestávky, aby si kĺby odpočinuli. Dôležité je tiež sledovať varovné signály nášho