

EU_OPVK_I/2_17_Artróza_infolist

Osteoartróza je nečastější **onemocnění pohybového aparátu**, které se objevuje asi u 12% dospělé populace. Dokáže, velice výrazně, zhoršit kvalitu života a často vede až k **invaliditě**. Toto onemocnění se vyskytuje hlavně u lidí, v pokročilém věku. U osob starších 65 let se při rentgenovém vyšetření, asi v 60%, najdou osteoartrické změny.

Je to **degenerativní, nezánetlivé onemocnění**, které může postihovat v podstatě, jakékoliv klouby v těle. Nejvíce se ale objevuje na **velkých nosných kloubech (kolení, kyčelní)**, na drobnějších **kloubech ruky** nebo na **meziobratlových ploténkách páteře**.

V České republice, je v poslední době, zaznamenáván vysoký nárůst případů této nemoci. Osteoartróza postupně vede ke **ztrátě kloubní chrupavky** a současně i k nárůstu kostní tkáně v okolí kloubu. Z kostní tkáně vznikají **výrůstky**, které způsobují bolest.

Příčiny artrózy

Přesné příčiny, proč osteoartróza vzniká, nejsou dosud zcela známy. V předchozích letech se za důvod považoval pokročilý věk a opotřebení kloubní chrupavky, což je dnes vnímáno pouze za jednu z mnoha možných příčin. Obecně lze tedy říci, že toto onemocnění může být způsobeno více příčinami.

Osteoartrózu lze, podle jejího vzniku, rozlišit na primární a sekundární. U **primární osteoartrózy** není její bezprostřední příčina úplně známa. Někdy se v její souvislosti hovoří o **dědičných faktorech**, neúměrném a jednostranném **zatěžování** kloubů nebo **obezitě**.

Důvody, proč vzniká **sekundární osteoartróza**, jsou již známější. Jedná se především o různé **úrazy** a **vývojové vady** kloubu, některá metabolická onemocnění, endokrinní choroby (např.: cukrovka, akromegalie), zánětlivá onemocnění kloubu a krvácení do kloubu.

Při této chorobě, probíhající dlouhá léta, dochází k postupnému **poškození chrupavky**, která kryje povrch kloubu. Chrupavka ztrácí svou pružnost, pevnost, ztenčuje se a vznikají v ní trhliny, její povrch již není hladký a při pohybu tak vzniká větší tření. Někdy dojde až k úplnému zániku chrupavky.

Na kostech postiženého kloubu se vytváří **výrůstky**, které dráždí nervové pleteně a **způsobují bolest**.

Časem se kloub může stát až **zcela nepohyblivým**. Jedná se sice o nezánetlivé onemocnění, ale v jeho průběhu se objevuje stav, připomínající zánět. Jedná se o tzv.: aktivovanou artrózu.

Příznaky a projevy artrózy

Dle nálezu na rentgenovém vyšetření rozeznáváme čtyři stadia osteoartrózy.

V **prvním** dochází, k tvorbě malých, počínajících, kostěných **výrůstků** (osteofytů).

V **druhém stadiu** jsou kostěné výrůstky již zřetelnější.

Třetí stadium je charakterizováno, jako **zúžení kloubní štěrbiny**, výrazné přiblížení konců kostí a tvorba mnohočetných osteofytů.

Ve **čtvrtém stadiu** je kloubní štěrbina již nepatrná nebo zcela **zaniklá**, mohou vznikat **deformace** konců kostí a jejich nesprávné postavení.

Obecně lze říci, že čím pokročilejší je stadium, tím horší je bolest a větší omezení pohybu nemocného. Závažným projevem, který předpovídá i nepříznivou prognózu do budoucna, představuje klidová, noční bolest.

Bolest mívá tzv.: **startovací charakter**, což znamená, že se objevuje ráno, nebo po dlouhém sezení, kdy klouby ještě nejsou „rozhýbány“. Po delším pohybu bolest mizí, ale opět může vzniknout při větší námaze kloubů.

Rizikové faktory artrózy

Mezi rizikové faktory vzniku této nemoci se řadí **vyšší věk**, **nadměrná námaha**, neúměrné **zatěžování** kloubů, či **nestejná délka končetin**.

Dále pak i **obezita**, některá **metabolická onemocnění**, **endokrinní choroby**, zánětlivá onemocnění kloubu nebo krvácení do kloubu.

Léčba artrózy

Pro léčbu je nejprve důležité řádné **vyšetření** lékařem. Lékař se bude zajímat o to, jaké obtíže pacienta trápí, jak dlouho je pociťuje a jestli se objevují pouze v určitou denní dobu, po námaze, dlouhé nečinnosti, nebo

zdali jsou přítomny stále. Lékař také odebere krev na krevní testy. Mezi vyšetření, která je možné provést při podezření na osteoartrózu, patří **rentgen**, magnetická rezonance, sonografie a scintigrafie.

Po správné diagnostice následuje komplexně zaměřená léčba, která spočívá v maximalizaci pohybového rozsahu, minimalizaci bolesti a omezení zhoršování stavu. Léčba bude probíhat i několik let a je tedy nutné, aby pacient dlouhodobě spolupracoval.

Terapie se většinou zahajuje **pohybovou a fyzikální léčbou**. Probíhá pod vedením fyzioterapeuta, či rehabilitačního pracovníka. Ten doporučí cviky k posílení potřebného svalstva, které ale nadměrně nezatěžují postižený kloub.

Nemocnému bude doporučena **magnetoterapie, elektroterapie** či **hydroterapie**. Často se doporučuje i **akupunktura** a léčba **ultrazvukem**, která slouží především ke snížení bolestí.

Dalším nefarmakologickým postupem, u lidí s nadváhou, je snížení jejich hmotnosti.

Pacient je informován o možnosti využívání **protetických pomůcek** (úprava obuvi, vložky do bot, hole, ortézy) a jsou mu vysvětlena některá režimová omezení, jako je např.: ukončení či výrazné omezení některých nevhodných sportů.

Následně nastupuje **farmakologická léčba pomocí léků, analgetik, nesteroidních antirevmatik**, jež se ale kvůli nežádoucím účinkům musí často střídát. Tyto léky mají analgetický a částečně i protizánětlivý účinek.

Jestliže nestačí farmakologická a pohybová léčba, přistupuje se k **chirurgickým zákrokům**. Prvním z nich může být i endoskopicky prováděný „**výplach**“ **kloubu**, kterým se odstraní drobná drť, z oddroleného kloubu.

Dále se mohou chirurgicky obrušovat nerovnosti na kloubu. U pokročilých stavů, kdy není jiná možnost, se provede **totální náhrada** postiženého kloubu.

Jak si mohu pomoci sám

Především je důležité spolupracovat s lékařem a dodržovat jeho pokyny. Pokud máte vyšší tělesnou hmotnost, je vhodné ji snížit. Doporučuje se **přiměřená tělesná aktivita**. Vhodné jsou sporty, kdy nedochází k nadměrnému zatěžování kloubů, jako je například plavání nebo jízda na kole.

Při aktivované osteoartróze pomáhá, kromě užívání či aplikace analgetik i **Priznicův obklad** (mokrý ručník, igelit, suchý ručník), který si přiložíte na postižený kloub. Do odeznění tohoto stavu je vhodné vynechat jakékoliv cvičení.

Jestliže trpíte tímto onemocněním, je nevhodné nechávat klouby prochladnout, udržujte je proto **vždy v teple**.

<http://nemoci.vitalion.cz/artroza/>