

Choroba zwyrodnieniowa stawów dotyka coraz większą liczbę ludzi. Dlatego warto wiedzieć jak najwięcej po to, by w porę rozpoznać jej objawy, a potem jak najwcześniej leczyć.

Pamiętajmy, że w przypadku wczesnego wykrycia zmian zwyrodnieniowych można zahamować lub opóźnić postęp choroby. Istnieją sposoby leczenia np. ćwiczenia w odciążeniu stawu, fizykoterapia, leczenie balneologiczne odpowiedni wysiłek które pozwalają na utrzymanie chrząstki stawowej w dobrym stanie czynnościowym.

PRZYCZYNY

Warto podkreślić, że dotychczas jednoznacznie nie wyjaśniono przyczyny schorzenia. Choroba zwyrodnieniowa stawów jest skutkiem wpływu wielu czynników działających zarówno na sam staw jak i na cały organizm. Choroby zwyrodnieniowe stawów mogą się ujawnić już w wieku 20-30 lat. W wieku powyżej 60 lat występują u około 60% osób, będąc najczęstszą przyczyną bólu stawów. Na rozwój choroby zwyrodnieniowej istotny wpływ mają liczne czynniki:

- późny wiek
- czynniki etniczne
- czynniki wrodzone - podatność
- nieprawidłowa biomechanika stawu
- nadwaga
- wykonywany zawód
- aktywność fizyczna
- duża masa ciała
- poziom hormonów

Zwyrodnienie stawów dotyka zarówno mężczyzn i kobiet. Mężczyźni jednak częściej chorują przed 45 rokiem życia. U kobiet dolegliwości zaczynają się później.

W profilaktyce chorób zwyrodnieniowych najważniejsze są przede wszystkim:

- prawidłowa masa ciała i prawidłowe żywienie
- umiarkowana aktywność fizyczna
- brak nadmiernego obciążania stawów
- unikanie niepotrzebnego dźwigania ciężarów
- usuwanie z organizmu przewlekłych ognisk zakażenia

Zmiany zwyrodnieniowe rozpoczynają się w chrząstce stawowej i zmianom tym nie towarzyszą dolegliwości bólowe, co wynika z braku unerwienia czuciowego chrząstki stawowej. Dopiero ich większe nasilenie powodujące uszkodzenie chrząstki lub znaczne zmniejszenie jej sprężystości powoduje dolegliwości z powodu ucisku unerwionej kości podchrzęstnej. Dolegliwości bólowe i ograniczenie ruchomości stawu są wynikiem przeciążenia więzadeł, obkurczenia torebki stawowej lub mięśni,

procesów zwyrodnieniowych i towarzyszącemu im procesowi zapalnemu błony maziowej z wysiękiem do jamy stawu. W tym stadium w stawie krążą zapalne substancje przyspieszające proces zwyrodnieniowy stawu. Organizm ludzki broni się przed tak postępującym procesem i próbuje regenerować uszkodzoną chrząstkę doprowadzając do powstawania tak zwanych osteofitów - wystających, ostrych, nadbudowanych fragmentów kostnych i w ten sposób dalej zmniejsza ruchomość i zwiększa bolesność stawu. Dlatego całość procesu nazywamy zmianami zwyrodnieniowo - wytwórczymi. Ostatecznie choroba i regeneracja organizmu stopniowo powodują przykurcze i usztywnienia stawów a stopniowy postęp choroby odczuwa się jako sztywność podczas po długim bezruchu np. po spaniu.

PODZIAŁ

Ze względu na charakter zmiany zwyrodnieniowe można podzielić na:

* **Zmiany pierwotne** - nie znamy ich pochodzenia

Przypuszcza się, że w powstawaniu pierwotnej lub inaczej samoistnej choroby zwyrodnieniowej (*arthrosis deformans idiopathica s. primaria*) istotną rolę mogą odgrywać nieprawidłowości krążenia miejscowego w obrębie stawów doprowadzające do zmian w składzie płynu stawowego, który odżywia chrząstkę. Na chorobę może mieć również wpływ nadmierne obciążenia stawów w trakcie uprawiania sportu wyczynowego czy też ciężkiej pracy fizycznej ale kluczowe znaczenie wydaje się mieć podatność być może związana z czynnikami genetycznymi.

* **Zmiany wtórne** - tutaj przyczyny znamy

Wtórna choroba zwyrodnieniowa (*arthrosis deformans secundaria*) to grupa rozwijająca się pod wpływem określonych czynników przyczynowych, do których należą:

1/ czynniki wrodzone lub dziedziczne - wrodzona dysplazja biodra, hemofilia, hemochromatoza, alkaptonuria;

2/ czynniki nabyte miejscowe i układowe:

- miejscowe, np. urazy (powtarzające się skręcenia stawu, jednorazowy większy uraz lub wielokrotne małe urazy, złamania z nieprawidłowym wzrostem), zapalenie stawu septyczne lub gruźlicze, martwica aseptyczna,
- układowe, np. choroby metaboliczne takie jak dna moczanowa, reumatoidalne zapalenie stawów, przewlekła kortykoterapia, zaburzeń neurologicznych (mózgowe porażenie dziecięce)

PRZEBIEG CHOROBY

Choroba zwyrodnieniowa (arthrosis) polega na przedwczesnym zużyciu i

zwyrodnieniu tkanek tworzących staw (chrząstki stawowej, warstwy podchrzęstnej kości, płynu stawowego, torebki stawowej, więzadeł i mięśni). W przebiegu choroby dochodzi do uszkodzenia chrząstki stawowej, przebudowy kości z tworzeniem wyrostów kostnych (tzw. osteofity), stwardnienia warstwy podchrzęstnej oraz do powstawania torbieli podchrzęstnych. Często dochodzi do zaburzenia funkcji błony maziowej (wewnętrznej warstwy torebki stawowej).

Objawy

Na początku trwania choroby często występują dolegliwości bólowe będące często najwcześniejszym objawem. Dolegliwości zaostrzają się podczas ruchu lub przy obciążaniu stawu, a ustępują lub zmniejszają się po odpoczynku. Jednak dolegliwości bólowe mogą nie występować, pomimo dużych zmian w obrazie RTG. Okresowo mogą pojawiać się wysięki w jamie stawowej, co zmienia naturalne obrysy stawów.

Zmiany zwyrodnieniowe zwykle nie powodują odchyżeń w badaniach laboratoryjnych, a do ustalenia rozpoznania wystarczy zwykle badanie lekarskie i zdjęcie radiologiczne wykonane w dwóch płaszczyznach. Obraz radiologiczny choroby zwyrodnieniowej cechują: zwężenie szpary stawowej, zagęszczenie podchrzęstnej warstwy kości (jaśniejsze zabarwienie) wyrostki kostne, śródstawowe ciała wolne.

Charakterystyczne są bóle podczas ruchu, szczególnie bóle pierwszych ruchów i trzeszczenie.

W przypadkach trudnych diagnostycznie pomocne może się okazać wykonanie niektórych badań, jak: CT, MRI, artroskopia, scyntygrafia izotopowa a w przypadkach ze współistnieniem wysięku stawowego zbadanie jego cech laboratoryjnych może być rozstrzygające w różnicowaniu z procesami zapalnymi.

[Leczenie choroby zwyrodnieniowej stawów \(kliknij aby dowiedzieć się więcej o leczeniu \)](#)

Konrad Malinowski