

## CHOROBY STAWÓW - CHOROBY CYWILIZACYJNE

**Tylko w Polsce około 8 milionów ludzi choruje i cierpi z powodu chorób układu mięśniowo - szkieletowego. To więcej niż co piąty Polak. Schorzenia te są obecnie jednym z najpoważniejszych problemów społecznych, medycznych i ekonomicznych o zasięgu światowym. Dlatego Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła lata 2000-2010 Dekadą Kości i Stawów.**

Od 2000 roku liczba osób powyżej 50 roku życia ze schorzeniami układu mięśniowo - szkieletowego podwoiła się. W krajach wysoko rozwiniętych, do których zaliczana jest także Polska, choroby stawów stanowią ponad 50 procent przypadków chorób przewlekłych i są najczęstszą przyczyną długotrwałej niezdolności do pracy. Dlatego o chorobach stawów, tak jak o chorobach układu krążenia, słusznie mówi się, że są chorobami cywilizacyjnymi. Stawy zaczynają odmawiać nam posłuszeństwa w wyniku urazów, ale za ich nieprawidłowe funkcjonowanie odpowiada również otyłość i brak ruchu. Stawy u osób otyłych narażone są na większe obciążenia, a co za tym idzie poddana nadmiernemu obciążeniu chrząstka stawowa zaczyna szybciej się zużywać. Natomiast siedzący tryb życia powoduje, że nasze więzadła i torebki stawowe tracą swoją naturalną elastyczność, wykorzystujemy bowiem tylko część ich fizjologicznych możliwości. Do tego dochodzi stres związany ze współczesnym tempem życia. Ciągłe napięcie blokuje i usztywnia nasze mięśnie, a to również wpływa na kondycję stawów.

Osoby, które zaczynają odczuwać ból stawów, zwykle narzekają na bóle nóg, krzyża i karku oraz rąk. Przyczyny tych dolegliwości mogą być rozmaite, ale zwykle składają się na nie ogólne zmęczenie, ciężka praca fizyczna lub wręcz przeciwnie praca siedząca, zmuszająca do spędzania wielu godzin w tej samej pozycji. Do tego dochodzą złe nawyki, czyli przybieranie niewłaściwych pozycji przy wykonywaniu codziennych obowiązków, takich jak sprzątanie czy zakupy. Te grzechy codzienne, jakie popełniamy wobec naszych stawów, prowadzą do powstania zwyrodnień, które sprawiają, że zaczynamy odczuwać ból. W tkankach, z których zbudowane są stawy, podobnie jak w całym naszym organizmie znajdują się receptory, których drażnienie powoduje ból. Jeśli ból stawu jest wynikiem urazu, np. skręcenia, jego przyczyną jest podrażnienie receptorów bólowych znajdujących się w więzadłach czy torebkach stawowych związane z ich nieprawidłowym przemieszczeniem się.

Inaczej jest wówczas, gdy przyczyną bólu jest zwyrodnienie stawu czy choroba reumatyczna. W tkankach stawowych zachodzą wtedy procesy degradacyjne, wskutek których stawy stają się zbyt sztywne, tracą swą wilgotność i sprężystość. Wówczas nawet zwykły, naturalny ruch stawu sprawia ból, bo dochodzi do podrażnienia receptorów bólowych znajdujących się w stawach. W takiej sytuacji pojawia się uczucie porannej sztywności stawów. Niektórzy skarżą się również na "uczucie ciągnięcia" czy "nie nasmarowania" stawów.

Powszechnie wiadomo również, że bóle stawów nasilają się przy zmianach pogody. Wiąże się to z elastycznością tkanek. Ciśnienie atmosferyczne i wilgotność powietrza

wpływają na rozprężliwość tkanek stawowych. Gdy któraś z nich jest zdegenerowana, jej elastyczność maleje. Wzrost wilgotności powietrza powoduje pęcznienie chorej tkanki i nasilenie bólu. Dlatego osoby mające problemy ze stawami, zwykle dobrze wiedzą, kiedy zanosi się na deszcz.

**Opracowano na podstawie danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)**

***Jak Państwo widzą choroby stawów stają się problemem społecznym. Jeśli odczuwają Państwo dolegliwości związane z biodrem, kolanem, stawem skokowym, barkiem, łokciem, nadgarstkiem, czy chorobą zwyrodnieniową stawów zapraszamy do kontaktu z Artromedical. Wystarczy kliknąć w słowa zamieszczone poniżej, a uzyskają Państwo informacje na temat profilaktyki, leczenia i rehabilitacji.***

- [Biodro](#)
- [Kolano](#)
- [Łąkotki](#)
  
- [Staw skokowy](#)
- [Bark](#)
- [Łokieć](#)
- [Nadgarstek](#)
- [Kręgosłup](#)
- [Zwyrodnienie stawów](#)
- [Torbiel podkolanowa](#)