

Istnieje wiele sposobów leczenia chorób zwyrodnieniowych, jednak najważniejsze jest, aby leczenie było kompleksowe obejmujące:

- leczenie niefarmakologiczne (odpowiedni tryb życia, żywienie, odchudzenie, stosowanie wkładek do obuwia, ćwiczenia zwiększające masę mięśniową)
- leczenie farmakologiczne (przyjmowanie leków)
- rehabilitację fizyczną (kinezyterapia i fizykoterapia)

FILOZOFIA LECZENIA I REHABILITACJA

W przypadku, kiedy przyczyna powstania choroby jest nieznana leczenie skupione jest na likwidowaniu objawów i modyfikacji przebiegu choroby, natomiast jeśli przyczyna choroby jest znana, leczenie dotyczy zarówno przyczyny, jak i objawów i przebiegu choroby. Każdy chory jest leczony w sposób zależny od rodzaju i postępu schorzenia.

Leczenie zachowawcze obejmuje leczenie farmakologiczne jak i fizjoterapeutyczne. Jego Celem jest zmniejszenie objawów i umożliwienie wprowadzenia ćwiczeń usprawniających.

Osoby z chorobą zwyrodnieniową stawów biodrowych i kolanowych powinny unikać miękkich, głębokich foteli, powinny one siedzieć na prostych i twardych krzesłach, spać na twardym łóżku, dbać o prawidłową postawę ciała, stale prowadzić odpowiednią aktywność fizyczną, oraz odciążać chory staw przez odpoczynek a w późniejszym okresie poprzez używanie laski czy kul.

Dobrze dobrane ćwiczenia, mające na celu utrzymanie odpowiedniej siły i elastyczności mięśni, utrzymanie maksymalnej bezbolesnej ruchomości stawów i zapobiegające przykurczom stawowym pomagają spowolnić postępowanie choroby, szczególne znaczenie mają tutaj ćwiczenia w odciążeniu. Pamiętajmy również o odpoczynku w ciągu dnia, aby chore stawy nie były nadmiernie przeciążane i eksploatowane. Należy również zaznaczyć, że unieruchomienie nawet na niezbyt długi okres może doprowadzić do zaostrzenia choroby i do ostatecznego efektu choroby zwyrodnieniowej czyli usztywnienia stawu w pozycji wymuszonej. Należy zredukować masę ciała, unikać jednostajnych przeciążeń zwłaszcza w skrajnych pozycjach chorego stawu (pełne zgięcie czy wyprost).

Zabiegi fizykoterapeutyczne stosowane w chorobie zwyrodnieniowej stawów:

- Elektroterapia: jonoforeza, prądy interferencyjne, TENS
- Jeśli ból jest spowodowany zmianami w tkance łącznej u osób młodych na początku choroby zaleca się zabiegi poprawiające krążenie miejscowe, zapobiegające zmianą w odżywieniu tkanek, przygotowujące do ćwiczeń takie jak: gorące kąpiele, okłady borowinowe, masaż, solux, ciepłe okłady żelowe. W ciężkich zmianach przeciwwskazane są: gorące kąpiele, okłady

borowinowe, parafinowe i Fango, DKF zabiegi te mogą bowiem nasilać współistniejące zmiany osteoporotyczne.

- Leczenie zimnem daje efekty: przeciwbólowe, przeciwobrzękowe i przeciwzapalne
- Laseroterapia i pole magnetyczne

FARMAKOTERAPIA

W przypadku choroby zwyrodnieniowych jednym z najbardziej uciążliwych objawów jest ból, którego nasilenie jest całkowicie indywidualną sprawą chorego. Leki które stosujemy żeby z nim walczyć i zmniejszyć stan zapalny to:

1) *Niesteroidowe Leki Przeciwzapalne (NLPZ)* – działają przeciwbólowo, przeciwgorączkowo i przeciwzapalne, to m.in. paracetamol, diklofenak, ibuprofen, kwas acetylosalicylowy, indometacyna, ketoprofen, naproxen, piroksydam, sulindak. Leki te mogą być podawane doustnie, doodbytniczo lub stosowane miejscowo na skórę pod postacią kremów, maści czy żeli. Jeżeli ból jest niewielki lub występuje na niedużej powierzchni, wystarczy zastosować żel, krem lub maść na bolące miejsce a w przypadku bardziej nasilonych dolegliwości wskazane są doustne lub doodbytnicze formy leków.

2) *Glikokortykosteroidy* – podaje się bezpośrednio do bolącego stawu lub w jego okolicę. Leków tych nie wolno podać więcej niż 1- 3 iniekcji w ciągu roku, bo większa ilość substancji wstrzykniętej może doprowadzić do szybszego i większego zniszczenia stawu.

3) *Leki zmieniające przebieg choroby* – wśród nich suflasalazyna, D-penicylamina, preparaty złota, leki immunosupresyjne np. metotreksat. Leki modyfikujące, immunosupresyjne czy steroidy są znacznie silniejsze. Mogą jednak wywołać różne działania niepożądane takie jak wymioty nudności, bóle głowy, wymioty, zaczerwienienie i swędzenie skóry z wysypką, zaburzenia żołądkowo jelitowe, biegunki.

4) *Leki miorelaksacyjne* – wiele z nich działa również uspokajająco i przeciwlękowo, to np. tetrazepam, tolperizon.

5) *Leki poprawiające krążenie i metabolizm tkanek* – stosuje się wtedy, gdy zakładamy udział patologii naczyń krwionośnych w patogenezie zwyrodnień stawów, które często współistnieją z żylakami kończyn dolnych, do takich leków należy m.in. diosmina.

6) *Leki zawierające składniki chrząstki stawowej* - glukozamina, siarczan chondroityny, kolagen, witamina C. Leki teoretycznie powodujące wbudowywanie składników chrząstki poprawiające poślizg stawów - wywierają one dodatni efekt na pacjentów w niezbyt zaawansowanych stadiach choroby. Duże badania na temat ich skuteczności prowadzone są obecnie w USA

7) *Iniekcje z kwasu hialuronowego* - różne preparaty w postaci podawanej do stawu 1

- 3 do 5 razy w odstępach tygodniowych. Zawierają kwas hialuronowy naturalny składnik mazi stawowej poprawiają poślizg, odżywienie chrząstki. Działają nie dłużej niż 6 miesięcy

8) *Iniekcje homeopatyczne* - zawierające wyciągi z ziół a także wyciąg z łożysk zwierzęcych mają na celu stymulację gojenia i zmniejszenie stanu zapalnego

9) *Iniekcje z autogennych czynników wzrostowych* - w naszym kraju nierozpowszechnione jako leczenie dostawowe, często jednak wykonywane w innych krajach Europy, również mają na celu stymulację gojenia, zmniejszenie stanu zapalnego i teoretycznie zwiększenie potencjału organizmu do regeneracji chrząstki.

LECZENIE CHIRURGICZNE

W przypadku gdy leczenie zachowawcze nie skutkuje i ból jest bardzo uciążliwy (główne wskazanie) albo występują duże zniekształcenia stawów, uniemożliwiające samodzielne funkcjonowanie, można przeprowadzić leczenie operacyjne. W zależności od rodzaju choroby stosuje się:

- operacje usuwające zapalnie zmienione i zniszczone tkanki, zmniejszające występujące przykurcze (artroskopia)
- operacje korygujące ustawienie kości i powierzchni stawowych (osteotomie)
- operacje wymieniające powierzchnie stawowe (endoprotezoplastyki) - wycięcie zniszczonych części stawu i zastąpieniu ich nowymi elementami metalowymi lub plastikowymi.
- operacje usztywniające staw
- operacje korekcyjne - Przy znacznym uszkodzeniu stawów, np. rąk, chirurgicznie koryguje się przebieg ścięgien i ustawienie kości, co prowadzi do poprawy funkcji dłoni.

[Choroba zwyrodnieniowa stawów \(kliknij aby dowiedzieć się więcej o chorobie \)](#)

Konrad Malinowski