

• Uvod • Uzroci • Simptomi • Liječenje

Uvod Osteoartritis (degenerativni artritis, degenerativna bolest zglobova) je hronična bolest zglobova obilježena degeneracijom zglobne hrskavice i okolne kosti što može uzročiti bol i ukočenost.

Osteoartritis, najčešća bolest zglobova, zahvaća do određenog stepena mnogo ljudi u dobi od 70 godina. Muškarci i žene su jednako zahvaćeni, ali se bolest javlja nešto ranije u muškaraca. Osteoartritis se također javlja u gotovo svih kičmenjaka uključujući i ribe, vodozemce i ptice. Životinje koje žive u vodi kao što su delfini i kitovi također mogu imati osteoartritis, ali se bolest ne pojavljuje u životinja koje vise glavom prema dolje, šišmiši i ljenjivci. Budući da je bolest raširena u životinjskom kraljevstvu, neki stručnjaci misle da je osteoartritis nastao kao jedan evolucijski mehanizam popravka hrskavice.

Premda je osteoartritis najčešći kod starijih ljudi, nije uzrokovan samo trenjem i trošenjem koje se pojavljuje tokom godina. Većina ljudi koja ima ovu bolest, osobito oni mlađi, ima nekoliko simptoma ako ih uopće ima, međutim, neki stariji ljudi imaju teške poremećaje.

Uzroci Normalno, zglobovi imaju tako nizak nivo trenja da je njihovo trošenje nemoguće osim u slučaju pretjerane upotrebe ili traume. Osteoartritis vjerojatno započinje sa nenormalnim promjenama stanica koje stvaraju (sintetiziraju) sastojke hrskavice, kao što je kolagen (otporan, fibrozni protein u vezivnom tkivu) i proteoglikane (tvari koje hrskavici daju elastičnost). Zatim, hrskavica može previše rasti, ali ponekad se i stanjuje, a na površini se pojavljuju napukline. Male šupljine koje nastaju u kosti ispod hrskavice oslabljuju kost. Kost može zadebljati na krajevima oblikujući šiljke (osteofite), koji su vidljivi i moguće ih je opipati. Ovi šiljci mogu ometati normalnu funkciju zgloba uzrokujući bol.

Konačno, glatka, klizava površina hrskavice postaje gruba i izbrazdana, pa se kretnje u zglobu ne mogu više vršiti glatko. Svi dijelovi zgloba, kost, zglobna čahura (vezivno tkivo koje obavija zglob), tetive i hrskavica, propadaju na različite načine, mijenjajući zglob.

Osteoartritis se može podijeliti na primarni (idiopatski) čiji uzrok nije poznat, i sekundarni kojeg uzrokuje neka druga bolest kao što je Pagetova bolest, neka infekcija, deformitet, ozljeda ili pretjerano korištenje zgloba. Neki ljudi koji pretjerano opterećuju zglobove kao što su ljevači, rudari i vozači autobusa su posebno ugroženi. Međutim, trkači na duge staze nemaju visok rizik za pojavu ove bolesti. Debljina može biti činioc u razvoju bolesti, ali dokazi za to nisu uvjerljivi.

Simptomi U 40-im godinama mnogo ljudi ima neke znake osteoartritisa na Rtg snimkama, osobito u zglobovima koji nose tjelesnu težinu kao što je kuk, ali ih samo nekolicina ima simptome. Simptomi se razvijaju postepeno, pogadajući na početku samo jedan ili nekoliko

zglobova. Obično su zahvaćeni zglobovi prstiju, baza palca, ruke, vrat, donji dio leđa, palci noge, kukovi, koljena. Prvi simptom je bol koja se obično pogoršava vježbanjem. U nekih ljudi zglobovi mogu biti ukočeni nakon spavanja ili nakon mirovanja, ali ukočenost obično prolazi u prvih pola sata nakon početka gibanja.

Kako se promjene uzrokovane osteoartritisom povećavaju, zglob postaje manje pokretan i ponekad može ostati blokiran u fleksiji (pregibanju). Rast hrskavice, kosti i ostalog tkiva povećava zglobove, a hrapava hrskavica uzrokuje škripanje i pucketanje u zglobu prilikom pokreta. Koštane izrasline (Heberdenovi čvorovi) obično nastaju u zglobovima na krajevima prstiju ruke.

U nekim zglobovima, kao što je koljeni zglob, ligamenti koji okružuju i podupiru zglob se istegnu pa zglob postaje nestabilan. Dodirivanje i pomicanje zglobova može biti vrlo bolno. Suprotno ovome kuk postaje ukočen, obim pokreta se smanjuje, a kretnje su također bolne.

Oseoartritis često zahvaća kičmu. Bol u leđima je najčešći simptom. Zahvaćeni zglobovi kičme obično uzrokuju samo srednje jaku bol i ukočenost. Međutim, osteoartritis u vratnom (cervikalnom) i slabinskom (lumbalnom) dijelu kičme može uzročiti ukočenost, neobične osjete, bol i slabost u ruci ili nozi ako zadebljanja na kosti pritišću nerve. Rijetko može doći do pritiska na krvne žile koje opskrbljuju stražnji dio mozga, uzrokujući probleme sa vidom, vrtoglavicu (vertigo), mučninu i povraćanje. Ponekad koštane izrasline pritišću jednjak otežavajući gutanje.

Nakon pojave simptoma bolest najčešće sporo napreduje uzrokujući određeni stepen nesposobnosti (invalidnosti). Ponekad propadanje zglobova prestaje ili se stanje čak poboljšava.

Liječenje Odgovarajuće vježbanje, uključujući rastezanje, jačanje i posturalne vježbe (vježbe držanja), sprječavaju promjene zglobne hrskavice, povećavaju obim pokreta i jačaju okolne mišiće koji lakše ublažuju udarce. Vježbanje i odmaranje bolnih zglobova mora biti u ravnoteži, a vjerojatnije je da će umjesto poboljšanja imobilizacija bolest pogoršati. Upotreba osobito mekih stolica i sjedala u automobilu može pogoršati simptome: preporučuje se upotreba čvrstih i ravnih stolica, tvrdih naslonjača i madraca.

Za osteoartritis kičme ponekad pomažu posebne vježbe, a podupirači za leđa i pojasi potrebni su u slučaju pogoršanja simptoma. Važno je nastaviti obavljati svakodnevne aktivnosti, zadržati svrsishodnu i neovisnu ulogu u obitelji te izvršavati obaveze na poslu.

Fizikalna terapija, obično tretman zagrijavanjem, može biti od koristi, npr. banje vrućeg parafina

sa mineralnim uljem pri temperaturi od 48° - 52°C ponekad se preporučuju za bol u prstima. Udlage i potpornji mogu zaštititi određeni zglob tokom bolnih aktivnosti. Masaža školovanih terapeuta, trakcija i dijatermijsko ili ultrazvučno duboko zagrijavanje može biti od pomoći kod nekih tipova osteoartritisa vrata.

Lijekovi su najmanje značajan dio programa liječenja. Potrebni mogu biti jedino analgetici kao npr. paracetamol. Nesteroidni protivupalni lijekovi kao što su acetilsalicilna kiselina (aspirin) ili ibuprofen mogu ublažiti bol i otok. Ako zglob iznenada postane upaljen, otečen i bolan kortikosteroidi se mogu injicirati direktno u zglob. Ovakav postupak obično osigurava kratkotrajno olakšanje.

Hirurški zahvati mogu pomoći kad svi ostali terapijski postupci više nemaju učinka. Neke zglobove, najčešće kuk i koljeno, moguće je zamijeniti umjetnim zglobovima, zamjena je obično vrlo uspješna, gotovo uvijek omogućava pokretanje i funkciju zgloba i dramatično umanjuje bol. Prema tome, kad funkcija zgloba postane ograničena potrebno je razmotriti mogućnost ugradnje umjetnog zgloba