

**ПРОФ. ДР СНЕЖАНА ТОМАШЕВИЋ ТОДОРОВИЋ, ИЗ УКЦ ВОЈВОДИНЕ,
О ЛЕЧЕЊУ ДЕГЕНЕРАТИВНИХ ПРОМЕНА НАЈВЕЋЕГ ЗГЛОБА**

КОЛЕНА НОСЕ ТРИ НАШЕ ТЕЖИНЕ

**То оптерећење има за последицу трошење
хрскавице и губитак еластичности**



Фото: Приватна архива

Јованка Симић

**Уз зглобове
кука, колена
најчешће
захватају
дегенеративне
промене**

БИЛО да стојимо, ходамо или трчимо, колена непрестано трпе оптерећење целог нашег тела и зато се већина макар неколико пута у животу, пожали на бол у коленима. Она, према неким показатељима, носе притисак три и више пута већи од тежине људског тела, а то оптерећење има за последицу трошење хрскавице и губитак еластичности зглоба колена. Крајњи исход може да буде неки од облика остеоартритиса.

По речима професора др Снежане Томшевић Тодоровић, управнице Клинике за медицинску рехабилитацију УКЦ Војводине у Новом Саду, остеоартритис су најчешћа обољења зглобова и водећи узрок онеспособности старијих. Зглобови кука и колена су најчешће захваћени дегенеративним променама, а узрок настанка примарне остеоартрозе није у потпуности познат.

- Многи фактори могу утицати на њен настанак: старосна доб, пол, гојазност, генетска предиспозиција, хормонски статус, исхрана... У малом проценту познати су чиниоци који доприносе развоју (секундарне) остеоартрозе, а то могу бити: повреде, урођене аномалије зглобова, ендокрини и метаболички поремећаји или запаљенска обољења зглоба - објашњава др Снежана Томшевић Тодоровић.

Н Осим бола, јављају ли се и други симптоми који сигнализирају да је реч о остеоартритису?

- Главни симптом, бол у зглобу, јавља се током покретања колена, а полако та бол нестаје мировањем. Може се јавити и укоченост зглоба (траје краће од 30 минута), после јутарњег устајања или током дана после дужег мировања уз осећај нестабилности и ограничености покрета. Када је реч о клиничким знацима остеоартритиса колена, то су осетљивост

Н Шта подразумева медикаментозна терапија и како делује на бол у колenu?

- Подразумева примену лекова који делују симптоматски на бол (аналгетици, нестероидни противупални лекови) и примену лекова хондропротектора (глукозамин сулфат, хондроитин сулфат и други) који осим што делују симптоматски

кови (Disease Modifying OA Drugs) могу да превенирају, одложе промене или да обнове оштећену хрскавицу у оболелом зглобу и немају директне ефекте на симптоме болести. Углавном се користе у лечењу ОА колена, са нешто мањим резултатима код ОА кука и шака. Њихов утицај на остале зглобове до сада није утврђен.

лечења. У готово сваком случају, пацијенти свакодневно треба да спроводе вежбе у кућним условима уз едукацију лекара специјалисте физикалне медицине и рехабилитације.

Н Колика је ефикасност кинезитретмана?

- Као најбрже распрострањена метода лечења гонартрозе, кинезитретман, препоручује се свакодневно, најпре под контролом специјалисте физикалне медицине и рехабилитације, а потом у кућним условима свакодневно. Углавном траје од две до четири недеље, са могућношћу понављања третмана до неколико пута годишње, у зависности од постигнутог ефекта.

**Узроци:
старосна
доб, пол,
гојазност,
генетска
предиспозиција...**

**И промена
начина
исхране
може да
ублажи
бол**



на додир на рубовима зглобова, "пуцкетање" при покретима, ограничени и болни покрети и деформације зглоба.

Н После успостављене дијагнозе путем рендгенографије, а на основу симптома и знакова болести, како се приступа лечењу?

- Лечење колена је комплексно. Обухвата читав низ индивидуализованих нефармаколошких и фармаколошких поступака за смањење бола и побољшање функције, уз неопходност континуиране процене бола. Изузетно су важни едукација пацијената о смањењу телесне тежине, свакодневно вежбање, растерећење зглобова коришћењем ортопедских помагала као што су штака, штапа и улошци за ципеле, као и и физикална терапија.

на бол могу успорити прогресију болести спречавањем даљег оштећења хрскавице и делимично њеним обнављањем.

Н Последњих година све већу наклоност истраживача и лекара - клиничара добијају нови препарати из групе тзв. спорodelујућих лекова. У чему је њихова предност?

- Могу да утичу на прогресију и патолошке процесе код остеоартрозе, а неки од њих могу деловати на симптоме болести. У групи спорodelујућих лекова за остеоартрозу спадају: симптоматски-спорodelујући лекови ОА - Symptomatic Slow-Acting Drugs for the treatment of OA (SYSADOA) који смањују бол и побољшавају функцију зглоба. Модификујући ле-

Ризикују и паркетари

Н ОСИМ спортиста, за које још професије је карактеристичан овај деформитет?

- Свако чији посао подразумева дуготрајно стајање, ношење тешког терета, рад у принудном положају чучање и клечање, као што су, на пример, грађевински радници и паркетари, у ризику је за настанак секундарне гонартрозе узроковане механичким оштећењем структура зглоба.

Н Могу ли пацијентима бити корисни неки додаци у исхрани?

- Додаци храни који садрже осим глукозамин сулфата, хондроитин сулфата, колагена, различите супстанце (ђумбир, куркума, индијски тамјан) које имају противупални ефекат, смањују бол и оток и побољшавају покретљивост зглобова. Добар ефекат имају и јаки антиоксиданси као што су селен, манган и цинк.

Н Од којих фактора зависи дужина лечења?

- Зависи од степена изражености дегенеративног процеса, старости и општег здравственог стања пацијента као и методе

Н У којим случајевима се посеже за оперативном методом?

- Само код најтежих облика остеоартрозе, тек када су све претходне могућности лечења исцрпљене. Код пацијената са хроничним болом колена, могу се применити лекови из групе антиепилептика и антидепресива, који имају позитивне ефекте на хронични бол, као и на пратеће симптоме као што су замор, потешкоће са спавањем, анксиозност, депресија, проблеми са памћењем. Ефикасност је показала терапија инјекцијама хијалуронске киселине које се апликују у оштећени зглоб. ■

"Скакачко колено" и тетиве

Н КОЈЕ су професије "најпогодније" за настанак остеоартрозе колена?
- Такозвана секундарна гонартроза узрокована је прекомерним оптерећењем зглоба колена на бази механичког оштећења структуре хрскавице и самих костију, а јавља се најчешће код спортиста чије дисциплине подразумевају трчање или скакање. Термин "скакачко колено" односи се на оштећење тетиве која врши функцију опружања колена.



ТЕКСТ РЕАЛИЗОВАН УЗ ПОДРШКУ
ПОКРАЈИНСКОГ СЕКРЕТАРИЈАТА ЗА ЗДРАВСТВО
АП ВОЈВОДИНЕ