

Ízületi károsodások: jobb megelőzni, mint kezelni!



DR. BUDAI MARIANNA PHD
SZAKGYÓGYSZERÉSZ



DR. BUDAI LÍVIA PHD
SZAKGYÓGYSZERÉSZ

A csontoktól eltérően az ízületi porcok nem képesek regenerációra. Ennek ismeretében fontos törekedni arra, hogy a porctömeg és a porcok épsége minél tovább megtartott legyen.

Ha fájnak az ízületek, nehezen megy a mozgás

Az emberi szervezetben összesen 143 olyan ízület található, amelyekben egészséges állapotban porc felszínek siklanak el egymás mellett az ízületi (szinoviális) folyadék által könnyített módon az ízületi tokon belül, ezek mind-mind az elhasználódás és kopás veszélyének vannak kitéve [1, 2].

Bár a különféle ízületek (váll, csípő, könyök stb.) formája eltérő, az érintkező csontokat bevonó porcok fő építőelemei valamennyi esetben ugyanazok. A porc legalább 90%-ban speciális mátrixba ágyazott porcsejtekből, ún. kondrocitákból épül fel. Az általuk termelt mátrix, amely elsősorban kollagénből, elasztinból, hialuronsavból és kondroitin-szulfátból áll, elsősorban az elaszticitás biztosításában és a nyomás kiegyenlítésében játszik szerepet.

A porc felszínek kisebb-nagyobb mértékű károsodásával, elvékonyodásával járó arthrosis népbetegségnek számít. A progrediáló kórkép különösen gyakori a nagy terhelésnek kitett ízületeknél, így a térdnél és a csípőnél. A betegség korai stádiumában a beteg ún. indítási fájdalmat tapasztal, melynek részeként például nehézséget jelent számára ülő helyzetből felállni vagy az első néhány lépést megtenni, ezt követően, a mozgás hatására az állapot javul. A betegség előrehaladott stádiumaiban, amikor az érintkező porc felszínnek kopása kifejezettebb, a fájdalommal járó időintervallumok hosszabbá válnak, majd állandósulhatnak. Alkalmanként gyulladások léphetnek fel, amelyek a porcszövet leépülését serkentik. Sajnos a folyamatokban a porcokat határoló csontfelszínek is érintettek lehetnek.

A mérsékelt mozgás táplálja és erősíti az ízületeket

Lényeges tudni, hogy a porcszövetnek nincs saját érhálózata, így annak tápanyagokkal való ellátásáról, majd onnan a bomlástermékek elszállításáról a szinoviális folyadék gondoskodik, amelyet az ízületi tokot belülről bélelő nyálkahártya termel. Ahhoz, hogy az érhálózat hiányában a tápanyagok és a bomlástermékek megfelelő áramlása, a diffúzió révén, megvalósulhasson, az ízület mozgására van szükség. Az ízületek megterhelésének hatására rendszerint tápanyagok jutnak be a porcba, míg a terhelés megszűnése után a bomlástermékek – a szívóhatásnak köszönhetően – a nyálkahártya érhálózatába kerülnek vissza. Ennek ismeretében

különösen lényeges mind a porckárosodások megelőzése, mind a kóros folyamatok feltartóztatása szempontjából a rendszeres, ugyanakkor kíméletes mozgás [1, 2].

A megerőltető sport, a munka és a túlsúly is árthat a porcoknak

A kíméletes mozgás az ízületi porc tápanyagokkal való ellátásán kívül az ízületet környékező izmok erősítéséről is gondoskodik. Erre a célra a leginkább megfelelő sportágak a séta, a kerékpározás, az úszás, a síelés vagy a tánc. Emellett a jóga, a Pilates-torna és a tai-chi is kedvező hatású. Tudni kell azonban, hogy bizonyos, masszív megterheléssel járó sportágak akár károsító hatásúak is lehetnek; így a futball, a kézilabda, a kosárlabda, a tenisz és a küzdősportok többet árthatnak az ízületeknek, mint amennyit használnak. Sok esetben az arthrosis kialakulása egy (sport)sérülés miatt bekövetkezett porcsérülésre vezethető vissza.

Bizonyos munkák, különösen a monoton mozgástevékenységgel járók végzése kifejezetten káros a porcokra nézve. Az építőmunkások, a burkolók vagy a gyártószalagnál dolgozók nagy terheléssel járó munkája az ízületi károsodás veszélyét hordozza magában.

A veleszületett anatómiai rendellenességek, köztük pl. az X- vagy az O-láb – adekvát terápia nélkül – szintén térdés/vagy csípőízület-károsodást vetítenek előre.

A túlsúly is pluszterhet ró az ízületekre, mégpedig duplán: egyrészt a cipelés jelentette nehézség miatt, másrészt a zsírszövet által termelt gyulladáskeltő, a porcdestrukciót serkentő citokinek és hormonok révén.

Az sem mindegy, hogy ki hány éves, ugyanis az életkor előrehaladtával az ízület mind a tömegéből, mind pedig a funkcionalitásából veszít. A 60 év felettiek körében minden második nő és minden harmadik férfi a degeneratív ízületi károsodások áldozata [2].

Lehetséges-e a gyógyulás?

A porcok hiányzó érhálózata miatt a sérült porc nem képes a gyógyulásra. Bár a kondrociták az extracelluláris mátrix fokozott termelése révén megteszik azt, amire képesek, azonban a porc eredeti állapotának a helyreállítására már nincs mód.

Jelenlegi ismereteink és rendelkezésre álló eszközeink birtokában – már kialakult porckárosodás esetében – a porc károsodási folyamatának a lassítása, feltartóztatása valósítható meg, illetve a gyulladás gátlására, a fájdalom csillapítá-

sára kell törekedni. Ma már ismert, hogy az érintett ízületek tartós nyugalomba helyezése csak súlyosbítana a helyzetet. Sokkal inkább fizioterápiás és ortopédiai megoldásokkal kell a problémát kezelni.

Amennyiben az arthrosisos betegnél gyulladás nem áll fenn, a hőterápia, azaz a kötésekkel, speciális hőtapaszokkal vagy a kapszaicines készítményekkel való kezelés is kedvező hatású lehet.

A gyulladás klasszikus tüneteit (bőrpír, duzzanat, melegség) mutató esetekben lokálisan vagy szisztémásan alkalmazott nemszteroid gyulladásgátló vegyületek javasolhatók. Bár az erős gyulladásgátló hatással rendelkező szteroidok intraartikuláris injekció formájában való adása napjainkban egyre inkább kritikusan értékelt, rendelésük a kifejezett gyulladással járó esetekben továbbra is első vonalbeli szernek számít. A hialuronsavas injekciók helyi alkalmazása – az ízületeket „olajozó” biológiai anyag jelenlétének köszönhetően – egy rövidebb időszakra kínálhatja a panaszok enyhülését.

A glükózamin vagy a glükózamin-kondroitin-szulfát kombináció, esetleg ennek a hialuronsavval való kiegészítése kedvező hatású lehet. A fitofarmakonok közül számításba jöhetnek a fekete nadálytő és az árnika kivonatai külsőlegesen, míg az ördögkarom készítményei belsőlegesen [1, 2].

Az előbbiekből is kiderül, hogy az ízületeknek, vagy akár azok egy részének, az ízületi porcoknak a sérülése milyen hosszú távú, visszafordíthatatlan következményekkel jár. Ennek ismeretében még inkább lényeges figyelni az ízületek védel-

mére. Mint azt sok szakember vallja: az ízületek védelme komplex megoldást igényel; tekintettel kell lenni a porcok védelmén túl az izmok és a csontok épségére is. Mindez csak megfelelő életmóddal, mozgással, illetve válogatott vitaminok (elsősorban D-vitamin, C-vitamin), ásványi anyagok (kalcium) és nyomelemek (pl. cink, mangán) ideális mértékű bevitelével valósítható meg.