lek. rodzinny Marcin Pustkowski
specjalista medycyny rodzinnej

Choroba zwyrodnieniowa stawów

Jest to najczęstsza choroba stawów, której charakterystyczne objawy znajdowano już nawet w szkieletach z epoki lodowcowej. Mimo powszechnego występowania nie musimy się poddawać: istnieje dziś wiele środków, które pozwalają zwalczać jej objawy.

Choroba zwyrodnieniowa stawów, zwana również artrozą lub gośćcem zwyradniającym, jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych przewlekłych schorzeń. Cierpi na nią ok. 12% dorosłych osób, a odsetek ten zwiększa się wraz z wiekiem. Jednak wbrew obiegowym opiniom, choroba ta może także wystąpić u osób młodszych, a nawet dzieci. Dzieje się tak najczęściej po urazach w okolicy stawu albo w przypadku wady genetycznej chrząstki.

Przed 45. r.ż. choroba w jednakowym stopniu dotyczy kobiet i mężczyzn, potem na schorzenie to cierpi znacznie więcej kobiet.

Choroba zwyrodnieniowa atakuje przede wszystkim stawy kolanowe, biodrowe, stawy ręki (środkowe i końcowe części palców) oraz kręgosłup (przeważnie jego dolną część, czyli krzyż, oraz górną – szyjną).

Choroba chrząstki stawowej

Choroba zwyrodnieniowa to głównie choroba chrząstki stawowej, która traci elastyczność, pęka i „wyciera" się, aż do momentu, kiedy „gołe" kości stykają się między sobą. Jest to przyczyną bólu, obrzęku i ograniczenia ruchów w stawie, czyli objawów zapalenia.

Trące o siebie kości są ciągle drażnione, co sprawia, że na ich krawędziach tworzą się wyrośla kostne zwane osteofitami. Kawałki kości albo chrząstki mogą się nawet odłamać i jako wolne ciała blokować ruchy w stawie. Ograniczenie ruchów sprawia, że zanikowi ulegają również w późniejszym okresie mięśnie.

Jaka przyczyna?

Nie znamy dokładnej przyczyny rozwoju choroby zwyrodnieniowej stawów.

Uważa się, że wpływ na jej rozwój ma wiele czynników, a wśród nich m.in. starzenie się, nadwaga, urazy stawów, czynniki genetyczne, płeć (kobiety są bardziej zagrożone), osłabienie mięśni (szczególnie wokół kolana), a także występowanie innych chorób stawów (np. reumatoidalnego zapalenia stawów).

Niektórzy naukowcy uważają, że bezpośrednią przyczyną uszkodzenia chrząstki jest zakłócenie równowagi pomiędzy działaniem różnych enzymów. Substancji niszczących staw jest wtedy więcej niż go odbudowujących. Organizm zamiast regenerować chrząstkę tworzy nową kość, która w postaci osteofitów i guzków na palcach jest tylko przyczyną jeszcze większego bólu i stanu zapalnego.

Z czego zbudowany jest staw?

Staw to miejsce ruchomego połączenia dwóch lub więcej kości. Składa się z następujących głównych części:

- **chrząstka stawowa** – śliska tkanka pokrywająca końce kości tworzących staw, składa się głównie z wody (65-80%);
- **torebka stawowa** – mocna błona zbudowana z tkanki łącznej, obejmująca wszystkie elementy stawu;
- **błona maziowa** – cienka warstwa tkanki pokrywającej torebkę stawową od wewnątrz, błona maziowa wydziela maź stawową;
- **maź stawowa** – lepka substancja, która nawilża i odżywia chrząstkę stawową, dzięki czemu jest ona gładka i śliska;
- **jama stawowa** – przestrzeń pomiędzy torebką stawową a powierzchniami stawowymi kości;
- **więzadła** – mocne pasma łącznotkankowe łączące ze sobą (wiążące) kości w stawie lub wzmacniające torebkę stawową.

Ból i skrzypienie

Wszystko to razem daje obraz bolącego, obrzękniętego i zniekształconego stawu, który źle pracuje i nie pozwala choremu na normalne funkcjonowanie.

Ból jest najsłabszy rano, a najsilniejszy wieczorem. W zależności od zajętego stawu trudności może sprawiać chodzenie, odkręcenie słoika czy zgięcie nogi w kolanie.

Poza bólem, chorym bardzo dokucza także sztywność stawów. Rano i po okresie dłuższego bezruchu trzeba się zawsze „rozruszać", zanim możliwe będą w miarę płynne ruchy nogi, ręki czy kręgosłupa.

Stawy mogą być też spuchnięte, a przy poruszaniu usłyszeć można często dźwięk przypominający zgrzytanie lub skrzypienie. Niektórzy pacjenci są też wyjątkowo wrażliwi na zmiany pogody.

Zakłócenie normalnego życia objawia się trudnościami w pracy, ograniczeniami dotyczącymi życia rodzinnego i towarzyskiego, a nawet pojawieniem się depresji.

Objawy choroby zwyrodnieniowej mogą różnić się w zależności od zajętego stawu (patrz ramki na sąsiedniej stronie).

U lekarza

Tak jak w przypadku każdej innej choroby najważniejsze w jej rozpoznaniu jest badanie lekarskie.

Podczas wizyty lekarz z tego, co zgłasza chory, powinien wychwycić objawy choroby zwyrodnieniowej. Zbada także ruchomość w poszczególnych stawach, odruchy nerwowe i siłę mięśni.

Potem zleci zapewne zdjęcie rentgenowskie (rtg) „podejrzanej" okolicy. Na zdjęciu widać dalsze charakterystyczne dla choroby zwyrodnieniowej objawy. Ubytek chrząstki objawia się jako tzw. zwężenie szpary stawowej. Widać także wyrośla kostne (osteofity) oraz torbiele

ConvaTec
A Bristol-Myers Squibb Company

Odchudzanie

Niezmiernie ważne w leczeniu choroby zwyrodnieniowej stawów jest zrzucenie zbędnych kilogramów, które obciążają stawy – szczególnie kolanowe, ale również stawy biodrowe, stawy stopy i dolną część kręgosłupa.

kostne (puste przestrzenie), krawędzie kości są wyraźnie nieregularne.

Jednak najwcześniej zmiany zwyrodnieniowe można zobaczyć wcale nie w rtg tylko w rezonansie magnetycznym. Lekarz może zlecić to badanie, jeśli w rtg nie ma żadnych zmian (lub są minimalne), a u pacjenta występuje ból, albo kiedy podejrzewa uszkodzenie więzadeł stawowych lub łękotki w stawie kolanowym.

Inne badania (takie jak nakłucie stawu i pobranie płynu do analizy) wykonuje się rzadziej.

Czasami, aby wykluczyć inne niż choroba zwyrodnieniowa przyczyny zapalenia stawów, wykonuje się również badania krwi: OB, czynnik reumatoidalny i inne testy.

Zbawienny wysiłek

Choroby zwyrodnieniowej stawów nie da się zupełnie wyleczyć. Dlatego w terapii najważniejsze jest złagodzenie objawów, odzyskanie przez pacjenta w jak największym stopniu prawidłowej ruchomości w chorych stawach oraz zapobieganie dalszemu postępowi choroby.

Równie istotne jak leki jest umiejętne dawkowanie ruchu i odpoczynku oraz zrzucenie zbędnych kilogramów, które często niepotrzebnie obciążają stawy.

Ruch – wbrew pozorom – pomaga złagodzić ból, zwiększa elastyczność stawów i mięśni, wzmacnia serce i płuca. Trening powinien zaplanować lekarz lub fizykoterapeuta, który może również pomóc w ćwiczeniach rozciągających i wymasować zbolałe okolice. Efekty przynosi początkowo nawet zwykłe spacerowanie. Bardzo korzystne jest też pływanie i wykonywanie ćwiczeń w wodzie. Ważne jest, aby ćwiczenia wykonywać systematycznie.

Zaleca się także wszystkie ćwiczenia, które zwiększają elastyczność oraz zakres ruchów w stawach, a przy tym poprawiają naszą zwinność i zręczność np. tai-chi, joga.

Jeśli osłabione są mięśnie, fizykoterapeuta zaleci także ćwiczenia siłowe (np. podnoszenie ciężarków). Niewielki ból pojawiający się w trakcie ćwiczeń można zwalczyć za pomocą środków przeciwbólowych, a także okładów z lodu. Każdy nowy ból o znacznym nasileniu powinien być skonsultowany z lekarzem.

Gonartroza – choroba zwyrodnieniowa stawów kolanowych

Jedna z najczęstszych odmian choroby zwyrodnieniowej. Typowe objawy w postaci sztywności i bólu stawów doprowadzają do trudności w chodzeniu, wchodzeniu po schodach czy wstawaniu z fotela. Charakterystycznym dla gonartrozy objawem jest obrzęk stawów kolanowych.

Koksartroza – choroba zwyrodnieniowa stawów biodrowych

Inna powszechnie występująca forma choroby zwyrodnieniowej. Ból jest czasami odczuwany w innym miejscu niż biodro. Może to być pachwina, wewnętrzna strona uda, pośladki a nawet kolano. Utrudnione jest pochylanie się, co może uniemożliwiać normalne ubieranie czy zakładanie butów. Ból nogi może być tak silny, że staje się przyczyną utykania.

Spondyloartroza – choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa (lędźwiowo-krzyżowego i szyjnego)

Dotyczy przede wszystkim jego dolnego i górnego odcinka (krzyżowego i szyjnego). Charakterystyczne dla tej choroby są tzw. „bóle korzonkowe". Zmiany zwyrodnieniowe mogą uciskać na nerwy wychodzące z rdzenia kręgowego znajdującego się w środku kręgosłupa. Doprowadza to np. do pojawienia się bólu promieniującego wzdłuż nogi (rwa), jej osłabienia i uczucia zdrętwienia. Zwykle jednak spondyloza objawia się bólem i sztywnością krzyża lub szyi.

Choroba zwyrodnieniowa stawów rąk

Jest to odmiana choroby zwyrodnieniowej, w której widoczny jest duży wpływ czynników genetycznych. Występuje szczególnie często u kobiet. Prawdopodobieństwo jej rozwoju jest znacznie większe, jeśli w rodzinie (matka, babcia) pojawiały się charakterystyczne „guzki" na palcach.

Właśnie guzki i zniekształcenia palców są najbardziej charakterystyczne dla tej odmiany. Palce mogą być bolesne, zaczerwienione i obrzęknięte – szczególnie na początku choroby. Utrudnione jest chwytanie drobnych przedmiotów, np. długopisu czy łyżeczki.

FOT. CORBIS

Pora relaksu

Ból podczas ćwiczeń wskazuje na to, że wysiłek również powinien być odpowiednio dawkowany. Regularny trening należy przeplatać okresami odpoczynku.

Odpoczynkiem jest również sen, dlatego tak ważne jest normalne wysypianie się.

Mniej popularna w Polsce jest nauka technik relaksacyjnych, sposobów radzenia sobie ze stresem i biofeedbacku. Jeśli pacjenci nauczą się poprawnie rozluźniać mięśnie i zmniejszać napięcie psychiczne, ból i sztywność od razu się zmniejszą.

W pewnych sytuacjach trzeba ustabilizować staw za pomocą specjalnych szyn lub aparatów ortopedycznych. Dzięki nim staw znajduje się we właściwej pozycji, co zmniejsza ból.

Należy jednak pamiętać, że można je stosować tylko przez ograniczony czas. Bezczynne stawy i mięśnie mogłyby po pewnym czasie ulec zesztywnieniu i osłabieniu. W zwyrodnieniu biodra i kolana pomocne jest też stosowanie laski.

Najważniejsze rady dla pacjentów

- Dowiedz się jak najwięcej o swojej chorobie – z broszurek dla pacjentów, od swojego lekarza, z internetu.
- Bądź aktywny, ale z rozwagą – okresy odpoczynku przeplataj z regularną aktywnością fizyczną; naucz się, jakie są twoje ograniczenia.
- Odżywiaj się prawidłowo – pozbądź się zbędnych kilogramów, które niepotrzebnie obciążają stawy.
- Oszczędzaj stawy: używaj najsilniejszych mięśni i dużych stawów rozkładaj ciężar ciężkich przedmiotów (przykłady: zamiast szarpać się z ciężkimi drzwiami, naprzyj na nie ciężarem całego ciała, aby podnieść coś z podłogi, zegnij nogi w kolanach, a plecy trzymaj prosto; użyj dwóch rąk do podniesienia tego ciężaru zamiast jednej).
- Nie wahaj się prosić innych o pomoc – jeżeli tylko czujesz, że sobie z czymś nie poradzisz.
- Używaj laski i wszelkich innych pomocy (np. otwieraczy do słoików).
- W chorobach przewlekłych ważne jest nastawienie. Jeśli jest pozytywne i sprawujesz kontrolę nad chorobą, to osiągniesz więcej.

FOT.CORBIS

Długotrwałego lub częstego bólu stawów nie wolno bagatelizować, należy skonsultować się z lekarzem.

Ciepłe i zimne okłady

Dużą ulgę przynoszą chorym także inne metody. Jedną z nich jest stosowanie ciepła i zimna (lub ich połączenie). Można to zrealizować na wiele różnych sposobów. W przypadku ciepła pomocne są gorące okłady, ciepła kąpiel lub gorący, piętnastominutowy prysznic przed ćwiczeniami.

Jako źródło zimna można wykorzystać mrożonki zawinięte w ręcznik. Takie lodowe okłady są szczególnie przydatne w przypadku zaostrzeń choroby.

Nieoceniony w łagodzeniu bólu i sztywności jest również masaż. Popularność zdobywa także nowa metoda zwana TENS. Małe urządzenie wysyła impulsy elektryczne do zakończeń nerwowych leżących w okolicy bolesnego stawu, blokując w ten sposób sygnały bólowe. Wygląda jednak na to, że trzeba przeprowadzić więcej badań, aby jednoznacznie określić skuteczność tej metody.

Leki

Pomimo zastosowania opisanych wyżej metod trudno wyobrazić sobie terapię choroby zwyrodnieniowej bez leków. Farmaceutyki mają na celu głównie zwalczanie bólu i innych objawów zapalenia.

Jako pierwszy zalecany jest często paracetamol (dostępny bez recepty). Jest on stosun-

kowo bezpieczny i skuteczny w łagodzeniu niezbyt silnego, umiarkowanego bólu. Należy jednak pamiętać, że paracetamol ma jedynie właściwości przeciwbólowe i nie jest lekiem przeciwzapalnym. Trzeba uważać, aby go nie przedawkować, ponieważ wzrasta wtedy ryzyko uszkodzenia wątroby, szczególnie przy równoczesnym piciu alkoholu.

Na stan zapalny działają natomiast inne szeroko wykorzystywane farmaceutyki z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (w skrócie NLPZ). Część z tych leków dostępna jest bez recepty, inne przepisać musi lekarz.

NLPZ takie jak ketoprofen, diklofenak, ibuprofen czy naproksen są podstawowymi farmaceutykami stosowanymi w leczeniu choroby zwyrodnieniowej, jednak trzeba bardzo uważać na ich działania niepożądane. Najważniejsze to: choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy, krwawienia z przewodu pokarmowego oraz uszkodzenie nerek. Dotyczy to szczególnie osób po 65 r.ż. oraz pacjentów z chorobą wrzodową lub z wcześniejszymi krwawieniami z przewodu pokarmowego.

Jeśli ból jest silny i nie ustępuje po paracetamolu albo środkach z grupy NLPZ, to następny w kolejce do wypróbowania jest tramadol. Jest to lek opioidowy (narkotyczny) stosowany szeroko także w łagodzeniu bólu nowotworowego.

W chorobie zwyrodnieniowej można też stosować farmaceutyki w postaci kremów, żelów, maści czy aerozoli. Mogą to być niesteroidowe leki przeciwzapalne lub inne preparaty zawierające w swym składzie mentol, kamforę lub kapsaicynę.

Blokady i zastrzyki

Leki można stosować również w postaci zastrzyków. Popularne „blokady" to nic innego jak wstrzyknięcia do stawów kortykosteroidów („sterydów"). Takie zastrzyki przynoszą dużą ulgę, jednak ich stosowanie wzbudza pewne kontrowersje. Kortykosteroidy mogą bowiem wywołać osteoporozę i martwicę kości. Dlatego nie zaleca się więcej niż 2-4 blokady na rok (do jednego stawu).

W chorobie zwyrodnieniowej stawu kolanowego stosuje się także zastrzyki z pochodnych kwasu hialuronowego. Kwas hialuronowy to składnik mazi stawowej, który nawilża i odżywia chrząstkę. Jego uzupełnienie łagodzi u niektórych chorych objawy.

Skalpelem i rurką

U pewnej części osób leki, regularny wysiłek, masaż, stosowanie ciepła i zimna już nie pomagają. Rozważyć należy wtedy zabieg operacyjny. Operacja nie musi być jednoznaczna z wymianą chorego stawu na sztuczny. Chirurg może poprzesuwać kości, co sprawia, że na staw wywierany jest mniejszy nacisk. Może także złączyć na stałe dwie kości, likwidując staw i tym samym związane z nim dolegliwości. W popularnym zabiegu zwanym artroskopią lekarz wprowadza do stawu cienką rurkę z małą kamerą, dzięki czemu może zobaczyć na monitorze jego wnętrze. Staw można wtedy przepłukać solą fizjologiczną, usuwając krew, wysięk zapalny i resztki tkanek. W tracie zabiegu możliwe jest usunięcie luźnych kawałków kości i chrząstki i wygładzenie powierzchni stawowych.

W ostateczności wymienia się staw na sztuczny. Zabieg ten (nazywany artroplastyką) do niedawna był zarezerwowany tylko dla stawu biodrowego i kolanowego. Jednak obecnie wymienia się także inne stawy, również tak skomplikowane jak staw łokciowy.

Sztuczny staw (proteza) zbudowany jest z bardzo wytrzymałych materiałów: specjalnych stopów metali, ceramiki, tworzyw sztucznych. Z kośćmi łączy je cement. Sztuczne stawy biodrowe i kolanowe wytrzymują 20 lat aż u 80% chorych. Pacjenta kwalifikuje do zabiegu ortopeda.

W zależności od wieku chorego, a także płci, wagi, trybu życia, a co za tym idzie poziomu aktywności, lekarz wybiera odpowiedni rodzaj protezy.

Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje te skomplikowane operacje, jednak na zabieg czeka się przeważnie bardzo długo. Można wykonywać operację prywatnie, jednak wiąże się ze sporym wydatkiem.

Do kogo się zgłosić?

Pacjent odczuwający objawy wskazujące na chorobę zwyrodnieniową powinien się zgłosić do swojego lekarza rodzinnego, który potwierdzi rozpoznanie i zaplanuje leczenie. W terapii nierzadko konieczny będzie udział fizjoterapeuty. Lekarz rodzinny w razie wątpliwości dotyczących diagnozy lub przy rozważaniu leczenia zabiegowego może skierować pacjenta do ortopedy lub reumatologa.

FOT. FPM

Alternatywnie

W leczeniu choroby zwyrodnieniowej stawów próbuje się wykorzystać również metody medycyny alternatywnej. Niektórym pacjentom pomagają, jednak skuteczność większości z tych metod nie jest potwierdzona w dużych i dobrze zaprojektowanych badaniach klinicznych. W zwalczaniu bólu stosuje się od lat akupunkturę. Dotychczasowe wyniki badań nad wykorzystaniem suplementów żywieniowych, takich jak glukozamina czy chondroityna, są sprzeczne. Są to elementy budowy chrząstki stawowej, które próbuje się podać doustnie w celu jej odbudowy. Inne popularne metody, jak noszenie miedzianych bransoletek czy kąpiele błotne nie okazały się pomocne w leczeniu choroby zwyrodnieniowej. Stosując wyżej wymienione metody, nie należy zapominać o regularnych wizytach u lekarza i fizykoterapeuty.