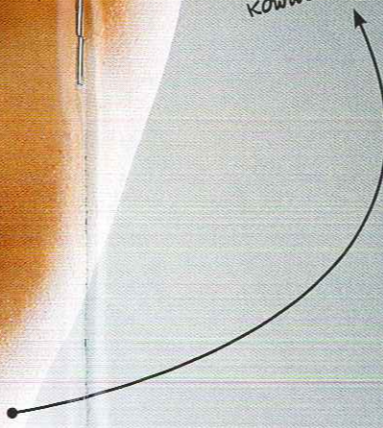
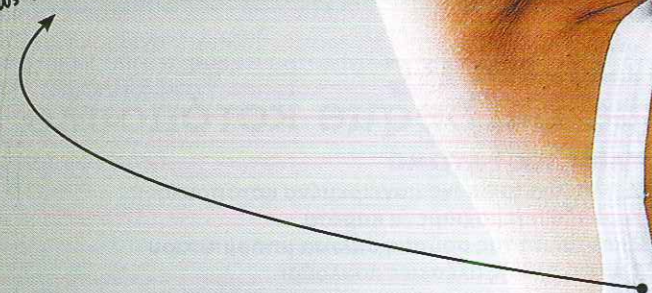




Συμπτώματα
 Οι αρθρίτιδες μωρεί να παρανοσιαστούν σε οσοιάδήποτε άεθρωση. Τα συμπτώματα κιναιόνται από ήπια έως πολύ σοβαρά

Ινομναλγία
 Μια πάθηση που περιλαμβάνει σχεδόν όλους τους μνς και τα συμπτώματα είναι η όνοκολία στον ύπνο, κόπωση και κεφαλαλγίες



Αρθρίτιδες και μυϊκοί πόνοι

Ποια είναι τα συμπτώματα, ποιες οι αιτίες που τις προκαλούν, ποιοι είναι ευάλωτοι και ποια θεραπεία ενδείκνυται για τις αρθρίτιδες; Μάθετε ακόμα για τις μυαλγίες και τους μυϊκούς πόνους.

Tips

Για πρόληψη μυϊκού πόνου

Σημαντικό είναι:

- ▶ Προθέρμανση πριν την άσκηση και κάνετε αποθεραπεία μετά
- ▶ Κάνετε διατάσεις πριν και μετά την άσκηση
 - ▶ Πίνετε αρκετά υγρά πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση
 - ▶ Εάν εργάζεστε στην ίδια θέση για το μεγαλύτερο μέρος της μέρας, όπως να κάθεστε μπροστά σε έναν υπολογιστή, κάνετε διατάσεις τουλάχιστον κάθε μία ώρα.

ΟΙ ΑΡΘΡΙΤΙΔΕΣ

Ο όρος αρθρίτιδα περιλαμβάνει περισσότερες από 100 ρευματικές ασθένειες και καταστάσεις, με πιο κοινή από αυτές την οστεοαρθρίτιδα. Άλλες συχνές μορφές αρθρίτιδας είναι η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ο λύκος, η ποδάγρα (ουρική αρθρίτιδα). Τα κοινά συμπτώματα των πιο πάνω παθήσεων περιλαμβάνουν πόνο, καυσalgία, δυσκαμψία, πρήξιμο, μέσα ή γύρω από τις αρθρώσεις. Κάποιες μορφές αρθρίτιδας όπως ο λύκος και η ρευματοειδής αρθρίτιδα μπορεί να προσβάλουν πολλαπλά όργανα και να προκαλέσουν εκτεταμένα συμπτώματα.

ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Οι αρθρίτιδες μπορεί να παρουσιαστούν σε οποιαδήποτε άρθρωση. Τα συμπτώματα κυμαίνονται από ήπια έως πολύ σοβαρά. Τα πιο συχνά είναι:

- Έντονος πόνος
- Πρωινή δυσκαμψία
- Ευαισθησία
- Ελάτπωση εύρους κίνησης άρθρωσης
- Τριγμός (θόρυβος) και αστάθεια

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- Ηλικία (μεγαλώνοντας μειώνεται η ικανότητα αυτο-επούλωσης χόνδρων)
- Διατροφή (απαραίτητο είναι το ασβέστιο, βιταμίνες C και D)
- Παχυσαρκία (αυξάνει το βάρος στις αρθρώσεις)
- Κληρονομικές παθήσεις των οστών (π.χ. οστεοπόρωση)
- Επάγγελμα (Χειρονακτική εργασία, όπως διακίνηση φορτίων)

ΠΩΣ ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ

Οι πλείστες ρευματοπάθειες, πλην των εκφυλιστικών παθήσεων, όπως η οστεοαρθρίτιδα, έχουν αυτοάνοση αιτιολογία, ενώ κάποιες μελέτες δείχνουν ότι και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες και η γενετική προδιάθεση είναι πιθανές αιτιολογίες.

ΠΟΙΟΙ ΠΑΘΑΙΝΟΥΝ

Παρόλο που η οστεοαρθρίτιδα είναι πιο κοινή σε ενήλικες, άνω των 65 ετών, άνθρωποι όλων των ηλικιών, ακόμη και τα παιδιά μπορούν να προσβληθούν. Τα 2/3 των ατόμων με ρευματοειδή αρθρίτιδα είναι κάτω των 65 ετών. Η αρθρίτιδα είναι πιο συχνή στις γυναίκες σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και προσβάλλει όλες τις εθνικές και φυλετικές ομάδες.

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Μη φαρμακολογική:

- Η απώλεια βάρους σε υπέρβαρους ασθενείς
- Η άσκηση
- Η φυσικοθεραπεία

Φαρμακολογική:

- Τοπική θεραπεία (κρέμες, συστηματική ή ενδοαρθρική χορήγηση στεροειδών, υαλορουνικού οξέως κ.λπ.)
- Μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη χάπια (γλουκοζαμίνη, υαλορουνικό οξύ)
- Χειρουργική θεραπεία (σε περιπτώσεις που οι φαρμακολογικές θεραπευτικές προσεγγίσεις δεν έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα).

ΜΥΑΛΓΙΕΣ

Οι μυαλγίες είναι συνήθεις και μπορεί να αφορούν περισσότερους από ένα μυ.

Μπορεί να αφορά:

- Συνδέσμους
- Τένοντες
- Την περιτονία του μαλακού ιστού που συνδέει μνς, οστά και όργανα.

Σχετίζεται συχνότερα με:

- Τάση
- Υπερχρήση
- Μυϊκό τραυματισμό από άσκηση ή απαιτητική σωματική εργασία

Στις περιπτώσεις όπου η μυαλγία αφορά συγκεκριμένους μνς, τα συμπτώματα ξεκινούν κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά τη δραστηριότητα και είναι προφανής η δραστηριότητα που προκαλεί τον πόνο.

Η μυαλγία μπορεί να αποτελεί σημείο παθήσεων που αφορούν ολόκληρο το σώμα, όπως κάποιες λοιμώξεις και διαταραχές του συνδετικού ιστού.

Ένα κοινό αίτιο γενικευμένων μυαλγιών, είναι η ινομναλγία, μια πάθηση που περιλαμβάνει σχεδόν όλους τους μνς και στους περιβάλλοντες μαλακούς ιστούς. Τα συμπτώματα είναι η δυσκολία στον ύπνο, κόπωση και κεφαλαλγίες.

Οι πιο κοινές αιτίες είναι:

- Τραυματισμός (περιλαμβανομένου διαστρεμμάτων και θλάσεων)
- Υπερχρήση (υπερβολική χρήση του μυ, πολύ σύντομα, πολύ συχνά)
- Τάση ή στρες
- Φαρμακογενής (από συγκεκριμένα φάρμακα, όπως αντιυπερτασικά)

Αντιμετώπιση από υπερχρήση τραυματισμένου μέλους

Ξεκουράστε το αντίστοιχο μέλος του σώματος και πάρτε αντιφλεγμονώδη ή παρακεταμόλη. Εφαρμόστε πάγο τις πρώτες 24 με 72 ώρες, εάν είναι τραυματισμός ή σε περίπτωση φλεγμονής, αυξημένων συμπτωμάτων από φλεγμονή, συχνά η θερμότητα είναι περισσότερο ανακουφιστική.

Σε περίπτωση που η συντηρητική αγωγή με παρακεταμόλη και αντιφλεγμονώδη, μετά από 2 - 3 μέρες δεν βοηθήσει συστήνεται κλινική εκτίμηση από τον θεράποντα ιατρό για κλινική εξέταση με πιθανή παραπομπή σε φυσικοθεραπευτή ή σε εξειδικευμένη κλινική πόνου.

Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας εάν:

- Η μυαλγία επιμένει για περισσότερες από 3 μέρες
- Έχετε ισχυρό ανεξήγητο πόνο
- Εάν οποιαδήποτε σημεία λοίμωξης όπως οίδημα ή ερυθρότητα γύρω από τον ευαίσθητο μυ
- Έχετε φτωχή κυκλοφορία στην περιοχή των μυαλγιών, για παράδειγμα στα πόδια σας
- Η μυαλγία σχετίζεται με την έναρξη ή την αλλαγή της δοσολογίας ενός φάρμακου όπως π.χ. στατίνες.