Osteoartritis

Ovaj informativni list je napisan za osobe koje imaju osteoartritis. Na njemu su navedene općenite informacije koje će vam pomoći razumjeti kako osteoartritis utječe na vas i što možete učiniti kako biste ga kontrolirali. Tu se također navodi gdje možete naći više informacija i savjeta.

Što je osteoartritis (OA)?

Osteoartritis (OA) je stanje koje pogađa čitav zglob uključujući kost, hrskavicu, ligamente i mišiće. Iako ga se često opisuje kao 'istrošenost od rada i godina', za OA se sada vjeruje da nastaje kao posljedica toga što zglob ulaže ekstra napor kako bi sam sebe popravio.

Osteoartritis može uključivati:

- upalu tkiva oko zgloba
- oštećenje zglobne hrskavice – to je zaštitni jastučić na krajevima kosti koji omogućuje da se zglob glatko pokreće
- koštane izrasline ('mamuze') oko ruba zgloba
- istrošenost ligamenata (čvrsto vezivno tkivo koje zglob drži zajedno) i tetiva (poveznice kojima se mišići vežu za kosti).

Osteoartritis može zahvatiti bilo koji zglob, ali najčešće to budu koljena, kukovi, zglobovi prstiju i nožni palac.

Osteoartritis se može razviti u bilo kojoj dobi, ali obično češće pogađa osobe starije od 40 godina ili one koje su imale ozljede zglobova.

Osteoartritis se razlikuje od osteoporoze. Osteoporoza je stanje kada kosti postanu lomljivi i krhki, tako da lakše dolazi do prijeloma.

Koji su simptomi?

Simptomi OA razlikuju se od osobe do osobe. Vaši će simptomi također ovisiti o tome koji je zglob zahvaćen. OA obično nastaje sporo, tijekom više mjeseci ili čak godina. Najrašireniji simptomi su bol i ukočenost u zglobovima. U početku su ti osjećaji obično najgori kada radite neku aktivnost, ali kasnije u poodmaklom stadiju bolesti mogu biti konstantniji. Ti simptomi mogu utjecati na vašu sposobnost obavljanja normalnih svakodnevnih aktivnosti, poput hodanja, penjanja uz stepenice i otvaranje tegli. Drugi simptomi mogu biti škljocanje, struganje ili gubitak fleksibilnosti u zahvaćenom zglobu.

Što ga uzrokuje?

Istraživanje pokazuje da postoje izvjesne stvari koje kod vas mogu povećati rizik od nastanka OA u određenim zglobovima, kao što su:

- **koljena:** pretjerana tjelesna težina; prijašnje operacije na koljenima; poslovi koji uključuju klečanje; penjanje i čučanje
- **kukovi:** pretjerana tjelesna težina; prijašnje operacije na kukovima; poslovi koji uključuju dizanje teških tereta (uključujući rad na farmi); ako je netko u obitelji imao ili ima OA
- **ruke:** ako je netko u obitelji imao ili ima OA; ponavljajuće radnje rukama ili prijašnje povrede ruka; pretjerana tjelesna težina.

Kako se dijagnosticira?

Vaš liječnik će dijagnosticirati OA na temelju vaših simptoma i fizičkog pregleda. Rendgenski snimak može pokazati suženje i promjene oblika vašeg zgloba. Međutim, rendgenskim snimkom se ne može utvrditi koliko će vam problema to zadavati. Ako rendgenski snimak i pokaže da je zglob oštećen, to uvijek ne znači da ćete imati jake bolove ili druge probleme. A opet s druge strane, vaš zglob može biti vrlo bolan bez obzira što je rendgenski snimak normalan. Krvne pretrage jedino mogu pomoći da se isključe druge vrste artritisa.

Što će biti sa mnom?

Koliko će OA utjecati na vaše normalne aktivnosti i način života, ovisit će o tome koji su zglobovi zahvaćeni. Međutim, prognoza za većinu osoba koje imaju OA je vrlo pozitivna. Kod većine osoba OA je blagog intenziteta i ne zadaje im veće probleme. OA u kukovima ili koljenima može ponekad uzrokovati tešku onesposobljenost tako da će možda biti nužna operacija kojom će se zamijeniti dotični zglob.

Arthritis AUSTRALIA

Operacija zgloba je obično jedino rješenje ako se manje invazivnim pristupima poput gubitka tjelesne težine, vježbanja i uzimanja lijekova ne uspiju ublažiti vaši simptomi.

Može li se OA izliječiti?

OA se za sada ne može izliječiti. Mada postoje tretmani kojima se simptomi mogu učinkovito ublažiti, budite podozrivi prema proizvodima ili terapijama za koje se tvrdi da će izliječiti OA.

Kakvo liječenje postoji za OA?

Liječenje OA se razlikuje ovisno o tome koji su zglobovi pogođeni i koliko je vaše stanje ozbiljno. Ne postoji način da se predvidi koje će točno liječenje biti najbolje za vas. Svako liječenje ima svojih koristi, ali isto tako nosi i rizike. Vaš će liječnik možda trebati probati nekoliko različitih tretmana prije nego što nađe onaj koji vama odgovara.

Općenito govoreći liječenje obično uključuje:

- program gubitka tjelesne težine ako je pretjerana
- program vježbi prilagođen specijalno za vaše stanje i mogućnosti
- kontrolu bolova putem lijekova za ublažavanje bolova ili nesteroidnih protuupalnih lijekova (NSAID), kao i učenje kako razmišljate o bolu i kao reagirate na bol
- stvari poput steznika, štapova za hodanje i umetaka u cipelama
- operaciju zamjene zgloba ako se vaši simptomi više ne mogu kontrolirati drugim tretmanima. Artroskopija *(keyhole operacija)* se ne preporuča kao rješenje za ublažavanje bolova kod osteoartritisa u koljenu.

U vašem lokalnom Uredu za artritis možete dobiti informativne listove o fizičkoj aktivnosti, zdravoj prehrani, lijekovima i operaciji.

Što ja mogu poduzeti?

Posjetite svog liječnika za liječenje i savjet. Vaš će vam liječnik pomoći da dobijete odgovarajuće liječenje za ublažavanje vaših simptoma. Pogledajte informativni list *Surađivanje s vašim timom za zdravstvenu njegu.*

Educirajte se o OA i preuzmite aktivnu ulogu u svom liječenju.
Nije svaka informacija koju pročitate ili načujete pouzdana pa stoga uvijek popričajte sa svojim liječnikom ili timom za zdravstvenu njegu o tretmanima koje mislite probati. Pouzdani izvori za više informacija navedeni su pri dnu stranice. Tečajevi za samokontrolu nastojat će vam pomoći da razvijete svoje vještine kako biste mogli biti aktivno uključeni u svoju zdravstvenu njegu. Obratite se svom lokalnom Uredu za artritis za pojedinosti o tim tečajevima.

Naučite kako kontrolirati svoju bol. Pogledajte informativni list Kako se nositi s bolovima.

Ostanite aktivni. Osobama koje boluju od OA strogo se preporuča vježbanje. To održava zglobove i mišiće zdravima i fleksibilnima i sprječava druge zdravstvene probleme. Možda uvidite da bi bilo korisno vidjeti fizikalnog terapeuta ili fiziologa za vježbanje i za savjet. Pogledajte informativni list Fizička aktivnost i surađivanje s vašim timom za zdravstvenu njegu.

Hranite se zdravo. Ne postoji način prehrane koji će vas izliječiti od OA, ali se preporuča prehrana s ciljem održavanja idealne tjelesne težine. Pogledajte informativni list Zdrava prehrana.

Ostvarite ravnotežu u svom životu. Educirajte se o opremi i pomagalima koja će vam olakšati svakodnevne zadatke i kako postići ravnotežu između odmora i aktivnosti. Pogledajte informativni list Zamor i artritis.

Prihvatite kako se osjećate i zatražite pomoć. Budući da se OA za sada ne može izliječiti, normalno je da osjećate strah, da ste frustrirani, tužni, a ponekad i ljuti. Budite svjesni tih svojih osjećaja i zatražite pomoć ako oni počnu negativno utjecati na vaš svakodnevni život. Pogledajte informativni list *Artritis i osjećaji.*

OBRATITE SE SVOM LOKALNOM UREDU ZA ARTRITIS ZA VIŠE INFORMATIVNIH LISTOVA O ARTRITISU.

Za svoj mjesni Artritis ured:
Nazovite 1800 011 041
www.arthritisaustralia.com.au

Produced with the support of AbbVie

© Copyright Arthritis Australia 2019. Revidirano u prosincu 2017. Izjava o nesnošenju odgovornosti (Disclaimer): Ovaj list izdaje Arthritis Australia samo u informativne svrhe i ne bi se smio koristiti umjesto liječničkog savjeta. Izvor: Kompletan popis referenci korištenih za pisanje ovog informativnog lista na raspolaganju je u vašem mjesnom Artritis uredu. Pripremi ovog informativnog lista doprinijele su sljedeće organizacije: Australska udruga reumatologa (Australian Rheumatology Association), Australska mreža liječnika opće prakse (Australian General Practice Network), Australska udruga fizikalnih terapeuta (Australian Physiotherapy Association), Australska udruga aktivnih medicinskih sestara (Australian Practice Nurses Association), Australsko društvo farmaceuta (Pharmaceutical Society of Australia) i Australsko kraljevski koledž liječnika opće prakse (Royal Australian College of General Practitioners). Australska vlada je dala početnu financijsku potporu realizaciji ovog projekta.