



Róbert László, a Franciaországban élő neves öregedéskutató egyszer egy interjúban azt mondta nekem, hogy az ember nem igazán tökéletes konstrukció, hisz az életkor előrehaladásával az egészségesen működő agy gyakran kényszerül „végignézni”, ahogy a test mozgásképessége egyre jobban beszűkül. Az agy jóval lassabban „kopik”.

# Kopás és gerinc

**A szív- és érrendszeri betegségek után a kopások a leggyakoribb kórképek. A 45-65 éves korosztályban a nők 20, a férfiak 10 százaléka szenved artrózisban. Dr. Donáth Judittal, az Országos Reumatológiai és Fizioterápiás Intézet (ORFI) főorvosával beszélgetünk a degeneratív mozgásszervi betegségekről, valamint a hát- és derékfájdalmak más okairól, kezelésének lehetőségeiről.**

A primer artrózis, melynek lényege, hogy az ízületi porc elvékonyodik, töredezetté válik, majd eltűnik, tulajdonképpen nem is tekinthető betegségnek, hiszen az állandó terheléstől szinte szükségszerűen kopnak az ízületek. Régi megfigyelés, hogy egyes családokban halmozottan jelenik meg az artrózis, tehát bizonyos, hogy kialakulásában örökletes tényezők is szerepet játszanak. A genetikai adottságokon túl rizikótényező az elhízás – hiszen a túlsúlyos ember ízületeinek nagyobb terhet kell cipelniük –, valamint foglalkozási ártalomként is jelentkezhet, például sportolóknál, vagy éveken át nehéz fizikai munkát végző betegeknél. Másodlagos artrózistról akkor beszélünk, ha valamilyen belgyógyászati kórkép, például cukorbetegség, pajzsmirigy- vagy daganatos betegség követ-

kezményeként lép fel. A statisztikák szerint az artrózisban szenvedők mindössze 15-20 százaléka fordul orvoshoz, mert közel 80 százalékuknak nincsenek komoly panaszai. A legáltalánosabb tünetek az ízületi fájdalom és merevség, az ízületek beszűkülése és az ezzel járó mozgáskorlátozottság, valamint ízületi duzzanatok. Az ujjakon az ízületek környékén csontos kinövések jelenhetnek meg. Leggyakoribb előfordulással jelentkezik a csípő-, illetve a térdízületek kopása, de bármelyik ízület érintett lehet.

**Milyen lehetőségek vannak a kezelésre? Megállítható-e a kopásos folyamat, vagy csupán a tüneteket lehet enyhíteni vagy megszüntetni?**

A kialakult artrózis eltüntetésére sajnos nincs lehetőség, kondroprotektív szerekkel azon-

ban — ilyenek például a chondroitin sulfat vagy a glucosamin — megállítható a kopásos folyamat. Ezek védik a porcot, és egyúttal fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatással is rendelkeznek. Természetesen gyakran kell alkalmaznunk egyéb fájdalomcsillapítókat a kezelés során. A paracetamoltól kezdve az enyhébb ópiátokon át a morfinig mindenféle szerek alkalmazása előfordulhat attól függően, hogy az illető páciensnek milyen súlyos panaszai vannak. Hamarosan forgalomba kerül a Tevának egy új gyógyszere, amely paracetamolt és tramadolt, azaz egy analgetikumot és egy enyhe ópiátot kombinációban tartalmaz. Nagy reményeket fűzünk hozzá, mert ez lesz az első kombinált fájdalomcsillapító készítmény Magyarországon. Mindkét vegyületcsaládot jó eredménnyel használjuk az artrózis kezelésében. Helyi szteroid-injekciókat is szoktunk alkalmazni, ezekkel is jó eredményeket érhetünk el. Degeneratív ízületi bántalmaknál gyakran írunk elő fizioterápiát; valamennyi kis- és



nagyfrekvenciás elektromos kezelés — interferencia, diadinamik, ultrahang, rövidhullám — szóba jöhet. Soha nem felejthetünk meg azonban arról, hogy a kopásos ízületet is mozgatni kell, ezért a kezelést kiegészítjük gyógytornával, és javasoljuk a betegeknek, hogy rendszeresen sétáljanak vagy ússzanak. Az úszás különösen hatékony, hiszen jóval kisebb terhelés mellett lehet dolgoztatni az ízületeket. A túlsúlyos pácienseknek mindenképpen indokolt a testsúly fokozatos csökkentése, természetesen megfele-







ló diétával és mozgással. A fájdalmak csillapítására akupunktúrát is javasolhatunk. Ezt a kezelést elsősorban azoknak érdemes megpróbálniuk, akik gyomorbántalmak miatt nem szedhetnek analgetikumot.

Amennyiben a térd- vagy csípőízület nagyon tönkrement, protézis beültetésére is van lehetőség.

### **A hát- vagy derékfájdalmak hátterében is gyakran áll artrózis?**

Igen, de mindig pontosan tisztáznunk kell a fájdalom okát. Hát- vagy derékfájdalmat ugyanis okozhatnak daganatos betegségek, csonttritkulás miatt összetört vagy valamilyen trauma következtében összecsiszított csigolyák. De gyulladásos kórkép, porckorongsérv, fejlődési rendellenesség, rossz tartás, gerincferdülés szintén állhat a gerincfájdalom hátterében. Természetesen gyakran a csigolyák közötti porckorong degeneratív elváltozása vagy a kisízületek artrózisa okozza a fájdalmakat. Első dolgunk mindig a korrekt, precíz kivizsgálás. A gerinc gyulladásos betegségeit ugyanis egészen másként kell kezelni, mint a degeneratív betegségeket, a csonttritkulás terápiájának is megvannak a maga szabályai, és természetesen a tumoros betegségek kezelése az onkológia hatáskörébe esik. Amennyiben ezeket kizártuk, a kisízületek vagy a csigolyák kisebb elmozdulásai által okozott panaszok hatékonyan kezelhetők manuálterápiával, amelyet képzett orvosnak kell végeznie.

Ha olyan porckorongsérvről van szó, amely a lábba sugárzó elviselhetetlen fájdalmat okozva nyomást gyakorol egy ideggyökre — ezt hívja a köznyelv isiásznak —, a sérvet műtéti úton el kell távolítani, amennyiben né-

hány hónapos konzervatív kezeléssel a tüneteket nem tudjuk jelentősen enyhíteni. A többi esetben az alkalmazott, úgynevezett konzervatív terápia nagyon hasonlít az artrózissal elmondottakhoz, tehát elsősorban fájdalomcsillapítókat, nem szteroid gyulladáscsökkentőket, fizioterápiás eljárásokat alkalmazunk. Ezeknél a panaszoknál is fontos a gyógytorna, a mozgás, az úszás, és nagyon hatékony a masszázs. Hát-, illetve derékfájdalmak esetén jó eredmény érhető el a lokális szteroid-injekciókkal: egy-egy ilyen kezeléssel gyakran évekre megszabadítjuk betegeinket panaszaiktól. Természetesen ilyenkor is szóba jöhet az akupunktúra, de nem győzőm hangsúlyozni a megfelelő kivizsgálás fontosságát, amely laboratóriumi teszteket, röntgenvizsgálatot, ritkán, például sérv esetén, CT-t, vagy MRI-t jelent.

Fontos megemlítenünk, hogy a hát-, illetve a köznyelv által lumbágónak nevezett derékfájdalmat gyakran okozhatja az izmok görcse, akár bármiféle anatómiai elváltozás nélkül. Ezt kiválthatja egy rossz mozdulat vagy egy megfázás is, de az izmok görcsös állapotát gyakran a stressz okozza. Ilyenkor a fizioterápia, a lazító masszázs, az úszás vagy a torna mellett azt tanácsoljuk pácienseinknek, hogy sajátítsanak el valamilyen stresszoldó stratégiát. Nagyon hatékonyak például a relaxációs technikák.

*Bakos Júlia*

