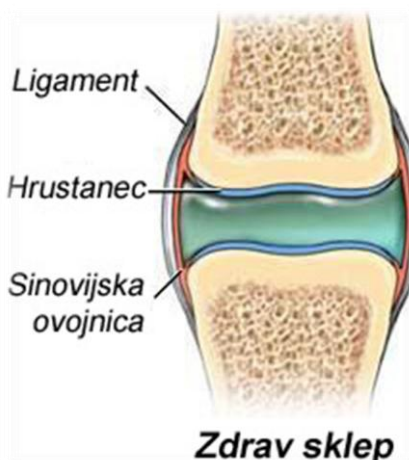


NAJ NAM GIBLJIVI SKLEPI SLUŽIJO ŠE DOLGO V STAROST

ZGRADBA GIBLJIVIH SKLEPOV

Sklepi so sestavljeni tako, da zagotavljajo stabilnost in hkrati omogočajo gladko, prožno gibanje ter preprečijo poškodbe, ki bi nastale zaradi stalne rabe. Celotni sklep obdaja ovojnica, ki je raztegljiva in dovolj čvrsta, da ohranja obliko sklepa. Konci kosti so prekriti s hrustancem - gladkim in odpornim zaščitnim tkivom, ki blaži obremenitve in zmanjšuje trenje. Med obema sklepnama kostema je pri zdravem sklepu še vmesni prostor, ki je zapolnjen s sinovijsko tekočino, kar dodatno zmanjšuje trenje in olajša gibanje. Okoli sklepov so razporejene in naraščene na kosti skeletne mišice. Kite so čvrsti trakovi vezivnega tkiva, ki povezujejo konce mišice s kostjo. Sklepne vezi so zgrajene podobno, le da obkrožajo sklepe in povezujejo eno kost z drugo. Sklepne vezi dodatno utrjujejo in stabilizirajo sklep. Sestavni deli sklepa delujejo skupno ter tako omogočajo usklajeno gibanje.

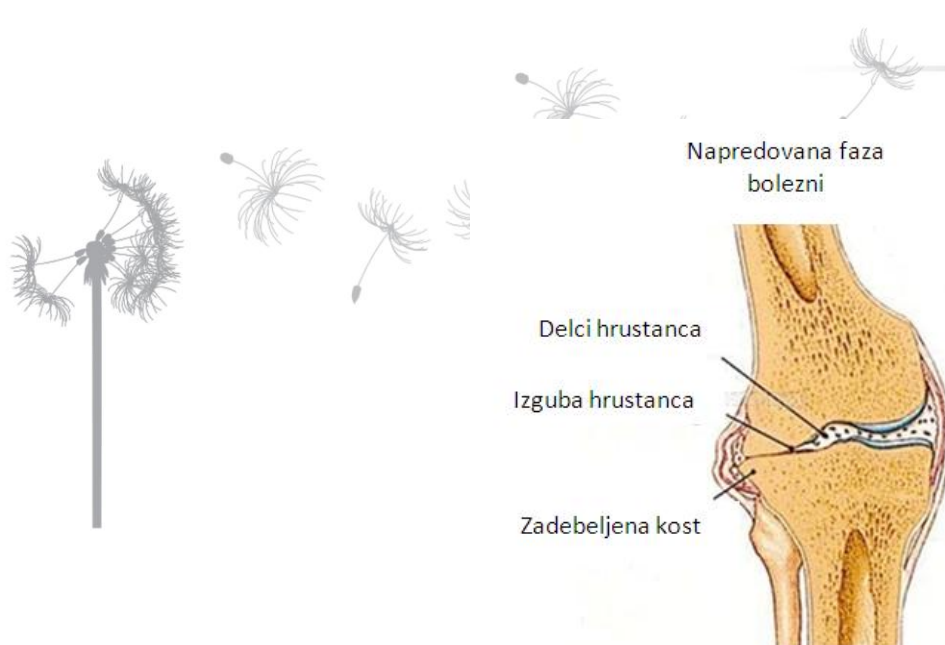


REVMATIČNE BOLEZNI

Bolezni, ki prizadenejo sklepe je zelo veliko. V grobem jih delimo na vnetne in degenerativne. Primer vnetne bolezni je npr. **revmatoidni artritis**. Rumatoidni artritis je kronična, vnetna revmatična bolezen, ki lahko prizadene vse sklepe in tudi ob sklepne dele. Na začetku bolezni so boleči in otekli predvsem mali sklepi rok, stopal, zapestja in komolci, in to obojestransko. Pozneje v poteku bolezni se lahko vnetje razširi še na velike sklepe, kot so kolena, kolki in gležnji, redkeje na hrbtenico.

Bolezen je avtoimune narave, kar pomeni, da telo samo izdeluje protitelesa, ki napadejo telesu lastna tkiva. Prizadene zlasti celice sinovije, tanke plasti tkiva, ki prekriva sklepe. Sklepna ovojnica se vname, tkiva otečejo in izločajo več sklepne tekočine, kot je potrebno za normalno premikanje kosti. Zaradi tega se okoliški živci vzdražijo, ovojnica, ki obdaja sklep, se raztegne. Poškoduje se lahko tudi hrustanec in spodaj ležeča kost. Vezivno tkivo je prisotno v številnih tkivih po celem telesu, zato so lahko pri revmatoidnem artritisu poleg sklepov prizadeti tudi oči, pljuča, srce in krvne žile. Zelo pomembno je, da to bolezen čim prej diagnosticiramo in nato zdravimo z ustreznimi zdravili, saj lahko ne zdravljenja bolezni močno deformira sklepe.

Druga velika skupina revmatičnih bolezni pa so **artroze**, pri katerih gre za spremembe na sklepnem hrustancu. Gre za najpogostejšo bolezen sklepov, ki nastane kadar se hrustanec, ki prekriva sklepne površine, začne tanjšati. Površina hrustanca postane hrapava, krhkejša, hrustanec se zmehča, na določenih mestih lahko povsem izgine. Kostni začetki boleče drseti druga ob drugo, kar povzroča bolečine in zmanjšano gibljivost.



Ponavadi se pri osteoartrozi velikih, nosilnih sklepov pojavljajo bolečine ob večjih obremenitvah, npr. po daljši hoji, v stoječem položaju; v mirovanju pa le tedaj, ko je bolezen že precej napredovala. Pojavi se jutranja okorelost sklepa, ki praviloma ne traja dlje kot pol ure. Okorelost sklepa je možna tudi po daljšem sedenju in mirovanju. Sklep postane debelejši (tega ne vidimo pri osteoartrozi kolka), postopoma slabše gibljiv, pri premikanju je tipno in včasih tudi slišno škripanje v sklepu ali krepitacije. Spremembe v sklepu vplivajo tudi na dele ob njem. Dostikrat zaradi telesne nedejavnosti in same bolezni propadajo ob sklepne mišice, kar še poslabša stanje. Pri ženskah je v primerjavi z moškimi pogostejša osteoartroza zlasti na zadnjih, lahko pa tudi na srednjih členkih malih sklepov prstov rok. Trde odebelitve, ki nastanejo zaradi osteoartroze na zadnjih členkih prstov rok, imenujemo Heberdenovi vozliči, na srednjih členkih prstov rok pa Bouchardovi vozliči. Vozliči ob nastajanju radi bolijo, so včasih pordeli, pozneje pa teh pojavov ni več.

Na hrbtenici se lahko prve spremembe pojavijo že po tridesetem letu starosti, najprej na medvretenčni ploščici (diskusu), ki se tanjša, medvretenčni prostori se ožijo, posamezna telesa vretenc niso več elastična. Kost ob robovih vretenc se zgosti, sklepi med posameznimi vretenci se zožijo, na njihovih robovih se tvorijo izrastki. Te spremembe so lahko pojavljajo na celi hrbtenici, zlasti pa na najbolj gibljivih delih, kot sta vratni in ledveni del.

Staranje je eden glavnih dejavnikov, ki vpliva na spremembe hrustanca, vendar ni edini. Drugi pospeševalni dejavniki osteoartroze so še: dedna nagnjenost k tej bolezni, nepravilnosti zgradbe sklepov in hrbtenice (npr. prirojeni izpah kolka, v stran ukrivljena hrbtenica ali skolioza), različne poškodbe, prevelike obremenitve sklepa in hrbtenice (pri športnikih in pretežkih ljudeh). Lahko se pojavi tudi zaradi vnetnih revmatične bolezni, kar imenujemo sekundarna osteoartroza.

KAKO SI LAHKO POMAGAMO

Pomembno je, da zmanjšamo obremenitev sklepov in ostanemo dejavni z **gibanjem**. Za vse bolnike s težavami sklepov je pomembno, da znižajo prekomerno telesno težo ter tako zmanjšajo obremenitve sklepov. Posebno pozornost namenite izbiri udobne, dobro prilegajoče obutve, ki bo dajala oporo stopalom in prestrezala sunke in tresljaje. Izogibati se je potrebno dolgotrajnim ponavljajočim se gibom, saj lahko sklepe pretirano obremenimo. Če je osteoartroza prizadela sklepe prstov na roki ali zapestja, omejite uporabo tipkovnice in si večkrat privoščite odmor. Če so prizadeti kolki ali kolena, se izogibajte dolgotrajnemu stanju in se večkrat usedite, da sklepe razbremenite.

Pomembna pa je tudi **prehrana**, v kateri naj bo veliko svežega sadja in zelenjave, saj taka hrana vsebuje veliko snovi, ki so pomembne za zdrave sklepe: vitamine, minerale in antioksidante. Zelo pomembno je, da pijete dovolj tekočine, predvsem vode in da čim večkrat v svoj jedilnik vključite morske ribe (npr. divji losos, skuše, sardine, tuna...) in različne oreščke, ki vsebujejo veliko omega 3

maščobnih kislin. Izogibati se je potrebno hrani, ki vsebuje veliko sladkorja, veliko soli, ki je bogata z enostavnimi ogljikovimi hidrati in glutenom, prav tako pa ni dobra vsa predelana hrana.

Bolečino na začetku lajšamo s preprostimi analgetiki, kot je paracetamol. Če to ni učinkovito ali če je prisotno tudi vnetje, se uporabijo nesteroidni antirevmatiki. Ta zdravila ne spreminjajo poteka osteoartroze, torej je ne zdravijo. Zdravijo lokalno vnetje in lajšajo bolečino. Za močna sklepna vnetja se uporabljajo tudi injekcije glukokortikoidov, ki se jih daje lokalno v sklep. V sklepu pomirijo vnetje, imajo pa možne neželene učinke, kot je okužba v sklepu.

OHRANIMO GIBANJE

Napredovanje bolezni najbolj upočasnimo z gibanjem. Gibanje mora biti redno in zmerno. Priporočljiva je hoja, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh, vadba pa naj traja vsaj 30 minut dnevno. Zelo pomembne so tudi vaje za moč, saj se s tem krepijo mišice, ki premikajo in podpirajo prizadete sklepe. Prizadete sklepe je dobro vsak dan razgibati, da ohranite okorelost na najnižji stopnji. Raztezne vaje lajšajo bolečine, zmanjšujejo otrdelost in izboljšujejo gibljivost sklepov. Pomaga tudi, da se sprostite.

PREHRANSKI DODATKI

Na tržišču je zelo veliko prehranskih dodatkov, s katerimi si lahko pomagamo pri lajšanju težav s sklepi. Pri težavah z osteoartrozo je na prvem mestu zagotovo glukozamin, saj imamo nekaj izdelkov, ki so pri nas registrirani kot zdravila brez recepta, kar pomeni, da so ti izdelki dokazano varni, učinkoviti in kakovostni. Veliko študij je potrdilo učinkovitost glukozamina pri zmerni do močni osteoartrozi kolena, manj je bil učinkovit pri težavah s kolki in hrbtenico. Poleg glukozamina se lahko uporablja še hondroitin sulfat, ki pa ima zelo nizko absorpcijo iz prebavne trakta v kri. Običajno se uporablja v kombinaciji z glukozamin sulfatom.

Za lajšanje težav z vnetimi sklepi pa pridejo v poštev dodatki z omega 3 maščobnimi kislinami in pripravki rastlinskega izvora, kot so šipek, bosvelija in vražji krempelj.

Pripravila: Darija Šmid, mag. farm.