



Odczuwasz ból w stawach? Cierpisz na zwyrodnienia i zapalenia stawów? Chcesz znać objawy artretyzmu? Odpowiedzi na wszystkie pytania znajdziesz w naszym serwisie.



CHOROBY REUMATYCZNE > Bóle stawów - jak zapobiegać i leczyć |

Lubię to! 13 2

Bóle stawów - jak zapobiegać i leczyć

Rozmiar tekstu: **A** **A** **A** | Drukuj

Zwyrodnienie drobnych stawów dłoni to nie tylko defekt estetyczny. Choroba potrafi uprzykrzyć życie

Słabnie chwyt i precyzja ruchów. Często wykonanie prostej czynności staje się bardzo trudne. Problemem jest utrzymanie w dłoni kubka, zapalenie zapalki, zapięcie guzika czy zawiązanie sznurowadła.

Co to za schorzenie?

Choroba zwyrodnieniowa stawów, czyli artroza, najpierw doprowadza do zużycia chrząstki stawowej. Z czasem zniszczeniu ulegają też pozostałe elementy stawu – kości, ścięgna, więzadła i błona maziowa.

Artroza atakuje głównie stawy kolanowe, biodrowe i kręgosłupa, ale także stawy rąk. Często stawy międzypaliczkowe dalsze (w końcówkach palców) lub pośrednie, czyli środkowe. Ale najbardziej upodobała sobie staw znajdujący się u podstawy kciuka.

Niektóre osoby mają genetycznie słabszą chrząstkę stawową, która szybciej się zużywa i degeneruje. Chorobę zwyrodnieniową stawów rąk przyspiesza narażenie ich na wibracje, np. u mężczyzn używających w pracy młota pneumatycznego.

Objawy zwyrodnień

Zwykle choroba postępuje wolno. Początkowo pojawia się ból – jest stały albo odzywa się po przeciążeniu palców, np. po pisaniu na klawiaturze czy lepieniu pierogów.

Chore stawy palców stają się pogrubione – pojawiają się na nich guzki. Powodują ograniczenie ruchomości stawów. Palce mogą sztywnieć (głównie po przebudzeniu lub dłuższym bezruchu) i drętwieć.

Z czasem dochodzi do obrzęku powierzchni dłoni. Choroba zwyrodnieniowa stawów ma również podłoże zapalne. W okresie jej nasilenia pojawiają się miejscowo typowe objawy stanu zapalnego – zaczerwienienia, obrzęki, podwyższona temperatura ciała.

Konieczne leczenie

Chorobę zwyrodnieniową rozpoznaje się na podstawie zdjęć radiologicznych (RTG, rezonans magnetyczny czy tomografia). Pomagają one ocenić stan chrząstki stawowej.

W leczeniu stosuje się niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) lub paracetamol. Zmniejszają one dolegliwości bólowe. Istotnymi sposobami wspomagającymi leczenie farmakologiczne są: masaże, hydroterapia, krioterapia (leczenie zimnem).

Na obrzęk stawów, uśmierzanie bólu i zmniejszenie uczucia drętwienia pomagają domowe sposoby: ciepłe okłady z ręczników czy termoformów lub zimne kompresy i okłady z lodu.

NAJNOWSZE

Dieta kontra opryszczka
DIETY

Cytomegalia groźna dla przyszłej mamy
CIAŻA

Ziołowe odchudzanie a pigułka
DIETY

Czy to skręcenie?

Dnę moczanową pokonasz dietą

Dna moczanowa skutek... tłustej diety

REKOMENDACJE



www.neptunus.pl/hale-sportowe

W naszej ofercie znajdą państwo hale sportowe

najwyższej...



Skomentuj za pośrednictwem...

Wtyczka społecznościowa Facebooka

Nieodzwonne ćwiczenia

Zmniejszają ból, zwiększają elastyczność stawu i siłę okalających go mięśni.

- Zwiększ zakres ruchu w nadgarstku: siedząc przy stole, połóż ręce na blacie tak, by nadgarstki opierały się o jego krawędź, a dłonie luźno zwisały ku podłodze. Powoli unosz raz jedną, raz drugą dłoń, maksymalnie odwodząc ją ku górze.
- Ćwicz chwyt hakowy: zahacz o siebie palce obu dłoni i jak najmocniej rozciągaj je na zewnątrz.
- Zwiększaj zakres ruchu palców: dłoni z rozsuniętymi palcami połóż na blacie i odsuwaj kolejno jeden palec od drugiego (możesz pomóc sobie drugą ręką).
- Trenuj siłę chwytu: połóż przedramię na stole, dłonią chwyć kolisty przedmiot o dość dużej średnicy (np. gumową piłkę, gąbkę). Na zmianę ściskaj i rozluźniaj uchwyt. W miarę postępów zmniejszaj średnicę przedmiotu.
- Usprawniaj ruchomość palców: oprzyj dłoni na książce. Odwracaj jej kartki po kolei każdym palcem z osobna.
- Poprawiaj jakość chwytu: opuszkami kolejnych palców dociskaj kciuk.

Kons.: dr n. med. Adrian Rymarczyk, ortopeda