

استئوآرتریت شایعترین نوع آرتریت (التهاب مفصلی)، به خصوص در میان افراد مسن است. گاهی اوقات از اسامی (Degenerative Joint Disease) DJD و استئوآرتروز (Osteoarthritis) نیز برای نامیدن این بیماری استفاده میشود. در این بیماری غضروف مفصلی دچار آسیب می شود. در نتیجه استخوانها بر روی یکدیگر لغزیده و با هم تماس می یابند که منجر به سفتی، درد و کاهش حرکت مفصل می شود. فاکتورهای زیادی در بروز این بیماری دخالت دارند نظیر: سن، چاقی، صدمات، استفاده نامناسب از مفاصل، مسائل ژنتیکی و جنس. در اکثر موارد افراد میانسال و پیر مبتلا می شوند که بطور متوسط سن بالای ۶۵ سال دارند. بالای سن ۵۵ سالگی احتمال ابتلای زنان بیشتر است و در کل میزان ابتلای زنان بیش از مردان است. این امر شاید به دلیل بیشتر نشستن زنان در وضعیتی است

که زانوهای آنها خمیده است. ولی با اینحال افزایش سن سبب افزایش احتمال ابتلا به این بیماری می شود. افزایش وزن بدن از جمله عوامل مهم بروز استئوآرتریت بخصوص در زانو به حساب می آید. از آنجایی که افزایش وزن و فشار بر روی مفاصل به تدریج ایجاد می شود افزایش وزنی که لااقل یک دهه قبل از بروز علائم استئو آرتریت ایجاد شده باشد بخصوص در میانسالی نقش مهمی در تعیین ابتلا به این بیماری ایفا می کند.



این بیماری معمولاً در مفاصل تحمل کننده وزن بدن ایجاد می شود؛ نظیر مفاصل لگن، زانوها، و مفاصل پشت، بعلاوه ممکن است مفاصل گردن، انگشتان کوچک، مفصل شست دس

ت و پا نیز درگیر شوند. تشخیص به موقع و درست و درمان صحیح و به موقع این بیماری مهم می باشد. بیماریهای دیگری نیز وجود دارند که شبیه به استئوآرتریت هستند، نظیر روماتیسم مفصلی که دارای رژیم درمانی متفاوتی می باشند.

### علائم

درد و خشکی و محدودیت در حرکات مفصل جز علائم تی پیک این بیماری می باشد خشکی در مفاصل تمایل دارد که در ابتدای صبحها بدتر شود اما بعد از حدود ۵ دقیقه فعالیت خشکی مفاصل بهبود می یابد. درد بیماران در استئوآرتریت با فعالیت بیشتر می شود و با استراحت بهتر می شود.

تورم و التهاب در مفاصل تحت تاثیر گاهی اوقات ایجاد می شود. مفاصل تحت تاثیر به نظر بزرگتر از نرمال میرسد که به علت رشد بیش از حد استخوانی در مجاورت با غضروف صدمه دیده می باشد. تغییر شکل در مفاصل به علت استئوآرتریت ناشایع است اما گاهی اوقات ایجاد می شود. بیماران مشکلاتی در راه رفتن و مشکلاتی در حرکات مفاصل دارند. اگر بیمار به استئوآرتریت هیپ مبتلا شود ممکن

است فرد دچار درد در رانها و قسمت داخلی پا و باسن شود، درد به به زانوها و کناره های ران تیر بکشد و یا موجب لگنش در حین راه رفتن شود. اشکال در پوشیدن کفش و جوراب نیز وجود خواهد داشت و بیرون آمدن و رفتن از ماشین دچار اشکال می شود . اگر استئوآرتریت در زانو باشد ممکن است سبب بروز درد در حین حرکت زانوها، قفل کردن زانوهار در حین راه رفتن، درد در حین بالا و پائین رفتن از پله ها و ضعف عضلات بزرگ ران شود. اگر در انگشتان رخ دهد می تواند منجر به درد و تورم مفاصل انگشتان، تشکیل خارهای استخوانی در فواصل انگشتان، قرمزی و حساسیت و تورم در مفاصل درگیر، افزایش اندازه مفاصل و اختلال در حرکت آن شود. وجود این بیماری در پا منجر به درد و حساسیت در مفاصل قاعده انگشت شست پا و درد در حین راه رفتن با کفشهای پاشنه بلند می شود اگر این بیماری سبب درگیری ستون مهره ها شود، ممکن است سبب تخریب دیسکهای بین مهره ای شده یا اینکه منجر به خشکی و درد در گردن و کمر، ایجاد فشار بر روی اعصاب ستون مهره ها، درد در گردن، شانه ، دست یا پشت کمر یا پاها ، ضعف و بی حسی در دستها و پاها بعلت تحت فشار قرار گرفتن اعصاب شود. تعدادی از بیماران ممکن است هیچ گونه علامت بالینی نداشته باشند ودر عکس ساده تغییرات به نفع استئوآرتریت مشاهده شود .

### درمان

درمان قطعی برای استئوآرتریت وجود ندارد وتعدادی از درمانهای غیر دارویی ودارویی ممکن است باعث بهترشدن علائم بیماران شود. اکثر روشهای درمانی شامل ترکیبی از فعالیت های منظم ، کنترل وزن، حفاظت از مفصل و درمان دارویی می باشد. در موارد شدیدی که یکی از روشهای درمانی مذکور موفق نباشد، می توان از روشهای جراحی استفاده نمود.

**ورزش** به طور منظم به تقویت قدرت عضله اطراف مفاصل مبتلا به استئوآرتریت کمک می کند و باعث نگهداری دامنه حرکتی مناسب در مفاصل می شود . شنا کردن برای اغلب مفاصل ایده آل است . بسیاری از بیماران می توانند یک پیاده روی منظم انجام دهند .

**کنترل وزن بدن** نیزمهم است. اگر شما بیش از حد چاق هستید یا اضافه وزن دارید سعی به کاهش وزن بنمائید. با کاهش فشار روی مفاصل کمتر می شود .

**استفاده از تو کفی:** در صورت نیازمشورت با پزشک معالج خود و استفاده از توکفی. و یا استفاده از وسایل کمکی بریس برای استئوآرتریت انگشت شست و استفاده از عصا برای استئوآرتریت هیپ یا زانو

### فیزیوتراپی :

**درمان دارویی :** استفاده از مسکن و ضد درد طبق نظر صلاحدید پزشک معالج



برگرفته از سایت مرکز تحقیقات روماتولوژی مشهد