



## Τα οφέλη της άσκησης στην οστεοαρθρίτιδα

**Η** οστεοαρθρίτιδα είναι μια χρόνια και προοδευτική εξελισσόμενη πάθηση των αρθρώσεων που χαρακτηρίζεται από προοδευτική καταστροφή του αρθρικού χόνδρου και τη δημιουργία νέου οστού με τη δημιουργία οστεόφυτων. Αποτελεί τη συχνότερη πάθηση των αρθρώσεων και προσβάλλει συνήθως μεγαλύτερες ηλικίες και πιο συχνά τις γυναίκες. Η νόσος προκαλεί πόνο και δυσκαμψία στις αρθρώσεις και μπορεί να προσβάλλει τα άνω και κάτω άκρα αλλά και τη σπονδυλική στήλη. Η αιτιολογία της δεν είναι πλήρως κατανοητή, όμως οι κύριοι προδιαθεσιακοί παράγοντες που εμπλέκονται στην παθογένεια της νόσου είναι η παχυσαρκία, η ηλικία, το γυναικείο φύλο, η κληρονομικότητα και η καταπόνηση των αρθρώσεων με συχνούς τραυματισμούς και έντονες αθλητικές δραστηριότητες. Ασθενείς με έντονα συμπτώματα και σημαντικές ακτινολογικές αλλοιώσεις των οστών συχνά υποβάλλονται σε χειρουργικές παρεμβάσεις. Μελέτες δείχνουν ότι η άσκηση μπορεί να βελτιώσει



τα συμπτώματα των ασθενών με οστεοαρθρίτιδα. Σε μια πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Annals of Internal Medicine», 354 ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα χωρίστηκαν σε δύο ομάδες και εντάχθηκαν είτε

σε πρόγραμμα άσκησης με 3 φάσεις ανάλογα με την κλινική ανταπόκριση (πρόγραμμα εκγύμνασης μέσω Internet, άσκηση με τηλεφωνική κατεύθυνση από ειδικό εκγύμνασης, απευθείας εκγύμναση με ειδικό) είτε σε πρόγραμμα απλής ενημέρωσης για την πάθησή τους. Η ανταπόκριση των ασθενών καθορίστηκε με βάση ειδικά ερωτηματολόγια που αφορούσαν πληροφορίες σχετικά με τον πόνο αλλά και τη λειτουργικότητά τους τόσο για την ομάδα που εντάχθηκε στο πρόγραμμα εκγύμνασης όσο και για τους ασθενείς που δεν έλαβαν κάποια παρέμβαση.

Στην ομάδα ασθενών που εντάχθηκαν στο πρόγραμμα διαδοχικής εκγύμνασης, 67% των ασθενών προχώρησε στη 2η φάση και 35% στην 3η φάση. Η αξιολόγηση με βάση τα ερωτηματολόγια έδειξε ότι μετά τους 9 μήνες από την έναρξη του προγράμματος οι ασθενείς που συμμετείχαν στο πρόγραμμα εκγύμνασης είχαν καλύτερη ανταπόκριση στα συμπτώματα της οστεοαρθρίτιδας, με βελτίωση του πόνου και της κινητικότητάς τους συγκριτικά με τους υπόλοιπους ασθενείς.

**Σ**υνεπώς, η άσκηση αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην αντιμετώπιση της οστεοαρθρίτιδας. Η ένταξη των ασθενών σε ατομικά ή ομαδικά προγράμματα εκγύμνασης υπό την καθοδήγηση ειδικών είναι πολύ σημαντική για την εξέλιξη της νόσου, τη βελτίωση της κινητικότητας και εν τέλει της ποιότητας ζωής των ασθενών με οστεοαρθρίτιδα.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ