

Artrosiarekin hobeto bizitzeko

Jabier Agirre

Medikua eta OEEko kidea

Artrosia gorputzeko artikulazioak edo giltzadurak hondatzen dituen gaitza da; horregatik, errehabilitazioa, tratamendu farmakologikoa eta postura edo jarrera desegokiak saihestea ezinbesteko faktoreak izaten dira bizi-kalitate egokia lortzeko.

GURE GORPUTZA HEZUR ZURRUNEZ OSATUTAKO PUZZLE HAUSKORRA LITZATEKE artikulazioengatik ez balitz. Izan ere, hezurren arteko giltzadura horiei esker da posible mugimendua. Eta artikulazioen funtzionamendu normala ziurtatzeko, eta hezurak batak bestearekin marruskatzen dutenean ez hondatzeko, hortxe daude kartilagoak, hezurren arteko kuxin edo amortiguadore moduan.



ARTIBOKOIA

Normala da denboraren (eta egunero bizimoduan egin beharreko mugimenduen) ondorioz giltzadurak eta kartilagoak hondatu eta higatzea. Eta degenerazio-prozesu hori etengabea den kasuetan, hezurren arteko kuxina desagertuz doa, eta hezurrek zuzenean egiten dute talka batak bestearekin, kuxinak kolpea leundu gabe: hortxe hasten da artrosia eta, pixkanaka, sintomak agertzen dira (giltzaduretako mina, hantura, zurruntasuna, itxuragabetasuna eta mugitzeko zailtasuna)

eta batzuetan baita txinparta edo kuruska-soinuak ere).

Gaitz kroniko hori gorputzeko edozein artikulaziotan ager daitekeen arren, erabilera gehien dutenetan edota pisurik gehien jasaten dutenetan agertu ohi da normalean, esaterako bizkarrezur, aldaka, belaur eta eskuetako artikulazioetan. Espainiako Erreumatologia elkartearen hitzetan, "20-40 urte bitartean artrosiak biztanleriaren % 4 erasaten

du gutxi gorabehera; 70 urtetik gora, ordea, intzidentzia % 80koa da." Horrek zer esan nahi du? Zenbat eta adin handiagoa eduki pertsonak, orduan eta arrisku handiagoa duela artrosia edukitzeko; baina adineko pertsona guztiek ez dute zertan artrosia eduki, gaitza zergatik sortzen den ez baitakite.

Artrosia agertzeko faktoreak

Gainpisua eta obesitatea

Pisuak giltzadurei kalte egiten badie, horiek hondatzeraino, logikoa da pentsatzea pertsona oso gizenek artrosia jasateko arrisku handiagoa dutela, bere hezurrek gehiegizko pisua jasan behar baitute, etengabe gainera. Hori bada zure kasua, irakurle, kendu itzazu soberan daukazun kilo horiek. Zure bizkarrak eta artikulazioek esker-tuko dizute.

Lanbidea

Ez denak, noski. Mailu pneumatikoak (eta honek bezala bibrazio asko eragiten dituzten tresnak) erabiltzen dituztenak, adibidez. Edo artikulazio jakin baten gehiegizko erabilera eskatzen duten lanbideak: ile-apaintzaileak, jostunak, etab.

Herentzia

Eskuko artrosian soilik, ez gainerako artikulazioetan. Eta, bitxikeria bezala, osagai hereditarioa askoz ere nabar-

menagoa da gizonezkoen artean emakumeen artean baino (nahiz eta artrosia duten 10 pertsonetatik 7 emakumeak diren). Seme-alabek artrosia jasateko arrisku handiagoa dute aita, eta ez ama, baldin bada gaitz hori duena.

“artrosia agertzea edo ez agertzea ez dago gure esku, baina bai min txikiagoa eta mugikortasun handiagoa edukitzea”

Jarrera desegokiak

Zoritxarrez, jarrera desegokiak txiki-txikitatik hartzen dira, eta helduaroan eutsi egiten zaie. Esaterako, ohe desegokian lo egitea (bigunegia, normalean) lo eginez gero, bizkarrezurrak ezin du bere postura anatomikoa hartu lotarakoan.

Gehiegizko kirol-jarduerak edo desegoki egindakoak eta aurreko hezur-haustura baten ondorioz artikulazio

Dietaren eragina ere oso handia izan daiteke, artrosiaren sintomen larritasuna gutxitzeraino. Hona hemen aholku batzuk:

- Arrain ugari jan. Froga zientifiko argi eta garbirik egon ez dagoen arren, badirudi zenbait arrainen gantz azidoek artikulazioetako arazoak arintzen dituztela. Badakigu, bada, asteen behin baino gehiagotan kontsumitu izokina, amurraia, sardinak edo antxoak.
- A, C eta E bitamina ugari dituzten janariak oso kontuan hartu: azenarioak, albertxikoak, meloia, gibela, laranja, piper gorriak, tomatea, bruselazak, aza, intxaurrak, oliba-olioa...
- Pisua zaindu. Beraz, baztertu irina edo eratorriak (ogia, bolloak edo opilak); azukre eta gozoak; txokolata; urdaia, gurina, edo hestebeteak; saltsak; gatzunetan jarritako produktuak eta alkohola. Eta horien ordez kontsumitu itzazu fruta, barazkiak, esne gaingabetua, zereal integralak, arraina eta haragi-giharrea.
- Janariak egosita, erreta edo lurrunetan eginda kontsumitu, eta inoiz ez frijituta.

bat hondatzeak ere erraz dezakete kartilagoaren desgastea; eta luzarora, horrek artrosia agerraraziko du.

Tratamendurako bide desberdinak

Gaur egun ez dago tratamendu sendatzailerik, baina hori ez da gaitzaren aurrean etsita egoteko nahikoa arrazoi. Artrosia ez da zerbait normala edo fisiologikoa, jasan behar dugun zerbait. Eta agertzea edo ez agertzea ez dago gure esku, baina pertsona erasanak min txikiagoa eta mugikortasun handiagoa edukitzea lortu behar dugu. ➔



ARTXIBOKOA

Errehabilitazioa behar bezala egitea garrantzitsua da, muskuluen indarra eta artikulazioen mugikortasuna ez galtzeko.

Errehabilitazio- ariketak

Ariketa fisikoa, neurritz egina, eta medikuak nahiz fisioterapeutak agindutako tratamenduen bidetik, eta egoera bakoitzean artikulazioen postura edo jarrera egokia mantentzea. Horiexek dira deformazio- eta degenerazio-prozesua atzeratzeko biderik aproposenak.

Eskuetako ariketak



1. Eskuak elkarri lotuta, eskumuturrak biratu, 8 baten irudia eginez. 10 aldiz egin.



2. Eskuak izterren gainean jarrita, txandaka, hatzak altxatzen joan.



3. Eskuko hatzak kontatu, erpuru edo hatz potoloa beste hatzekin elkartuz, banan-banan. 10 aldiz egin.



4. Esku-ahurrak elkartuta, bularraren parean. Ukondoak bildu eta alndu, eskuen gain indarra edo presioa eginez.



5. Eskua izterrean jarri, eta beste eskuarekin indarra egin, eskugaina zanpatuz.



6. Eskuetako hatzei tiraka egin, banan-banan, 3 arte kontatu eta suabe-suabe lasaitu.



7. Erpuruarekin, egin zirkulu txikiak esku-ahurrean barrena.



8. Teniseko pilota bat mahai gainean aurrera eta atzera erabili eskuarekin, zirkuluak eginez.

Jarrera egokia mantendu



1. Bizkarrezurra gakotu edo makurtu, mugimendua besoekin markatuz. Pixkanaka zuzendu eta tentetu. 5 aldiz egin.



2. Sorbaldak jaitsi, eskuakin eserlekuari helduz. Alde batera eta bestera begiratu. 10 aldiz egin.



3. Sorbaldak eserlekuaren bizkarraldean bermatuta, eskuak gerriaren atzealdean jarri. Eta gero besoak jaso, txandaka tiratuz.



4. Bizkarraldean bermatuta, eta besoak aurrerantz, jaso hankak txandaka. 10 aldiz egin.



5. Eserlekuaren ertz-ertzean eserita, utzi bizkarra atzerantz erortzen, poliki-poliki, eta gero zutitu gerritik gora mantso-mantso. 10 aldiz egin.

Belauneko artrosia

berotzeko



1. Hartu toalla bat eta igurtzi belauak indarrez.

luzatzeko



1. Hanka bat aulkitik kanpo, atzerantz egiten joan, oin-puntaren gainean. 10 arte kontatu eta aurrera itzuli, poliki-poliki.

sendotzeko



1. Heldu toalla indarrarekin eta belaua luzatu. Jaitsi berriro ere. 10 aldiz egin.



2. Oinaren puntarekin bultzatu, hanka mugitu gabe, eta 3 arte kontatu. Erlaxatu eta berriz egin.

hozteko edo lasaitzeko



1. Otarteko moduko bat egin belauarekin, bi eskuak albo banatan jarritik, eta horrekin lagunduz belaua bildu eta tolestu.



2. Belauak bildu eta luzatu suabe-suabe, txandaka. Kontuz minarekin.



2. Belaua luzatu eta toallarekin lagunduta, oinetik tiraka egin gorputzaren aldera. 10 arte kontatu eta hasierako posizioa itzuli.



3. Txandako hankak jaso, baina eskuakin tope eginez. 10 aldiz egin.



2. Egin zirkuluak erloju-orratzen kontrako norabidean, eta txandaka, bi eskuakin.

Aldakako artrosia

berotzeko



1. Eutsi gerrialdeari (hezur nahiz muskuluei) bi eskuakin eta txandaka bi hankak jaso.

mugikortasuna



1. Sabelaldean besoak tolestu eta hanka kanporantz banandu, oin-punta barrura begira dagoela. 10 aldiz egin.

luzapenak (estiramenduak)



1. Eserita, hanka gurutzatu, eta belauetik abiatuta, barrurantz bultzatu.



2. Zutik, eman pauso bat atzerantz, oin-punta barrura eramanez.

sendotzeko



1. Oinak eta hankak elkartuta daudela, besoekin belauak lotu eta bultzatu, hankekin indarra eginez.



2. Hanka bat bestearen gainera ekarri, eta besoekin besarkatuz, kulunkatu, aldakako lotailuen tentsioa baretzeko. 10 aldiz egin.



2. Gerrian eskuak antxumatuta daudela, egin zirkulu txikiak hankarekin, oin-punta barrualdera sartuz. 10 aldiz egin.



3. Eman pauso luzea, hanka ahalik eta gehien urrunduz, betiere oina aurrera begira dagoela. 10 arte kontatu.



2. Tente eta eskua gerrian jarrita, belaua tolestuta, hanka atzerantz eraman.

- Garrantzi handikoa da lehen aipatu-tako arrisku-faktoreak saihestea (obesitatea, jarrera txarrak, etab.), eta, aldi berean, medikuak emandako aginduak betetzea: botikak hartu sintoma arintzeko, eta errehabilitazioa behar bezala egin, muskuluen indarra eta artikulazioen mugikortasuna ez galtzeko.
- Badira gaitzaren eboluzioa geldiaraz dezaketen tratamendu berri bezain itxaropentsuak: kartilagoaren babesleak, giltzaduran injektatzen direnak, bertako sinobia-likidoa sendotzeko.
- Minaren kontra, bi eratako botikak erabiltzen dira: ohizkoenak analgesikoak dira, baina, mina desagertzen ez bada, edo giltzadura handitua badago, azken belaunaldiko hantura-contrako ez-esteroideak erabiltzen dira (aurrekoek ez bezala, horiek ez dute urdaileko mukosa hondatzen). Botika horiekin ere hobekuntzarik nabaritzen ez bada, muskuluaren barruko infiltrazioak egin beharko dira, kortikoideen eratorriekin.



Behar-beharrezkoa da ibiltzea edo igerian egitea artikulazioko kartilagoa likido sinobialez blai edukitzeko.

ARTXIBOKOA

- Azken pausoa kirurgia da. Eta esan beharra dago kirurgia oso egokia izan daitekeela kasu jakin batzuetan artrosia kontrolatzeko edo tratatzeko. Bate-tik, modu prebentiboan erabil daiteke, adibidez genu valgumaren kasuan (hau da, zangoak okertuta daudenean), luzarora etor daitekeen artrosiari

aurre egiteko. Edota tratamendu farmakologikoa ez denean eraginkorra izan. Eta kasu horietan artikulazioaren ordeztasun protesia jartzen da.

“kirurgia oso egokia izan daiteke kasu jakin batzuetan artrosia kontrolatzeko edo tratatzeko”

Aztura onak eta txarrak (Susana Ochando)

	BAI	EZ
Gerriko artrosia	<ul style="list-style-type: none"> • Aulkian bizkaraldeari lotuta eseri. • Esertzean, ukondoak aulkiaren beso gainean jarri. • Koltxoi gogorrean lo egin. • Burua eskuin-ekzer biratu, gora eta behera, bularra kokotsarekin ukitu nahi bazenu bezala. • Katuaren posturan, bizkarraldea gakotu estiramenduak egiteko. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eserita edo zutik gaudela, ahal bada ez okertu bizkarra. • Ez jarri gauzak gehiegizko altueran.
Aldakako artrosia	<ul style="list-style-type: none"> • Bizikleta egin. Pedalei eragin. • Ahal bada, etxeko lana eserita egin (lisatzea, ontziak garbitzea, ...). • Erosketak egiteko karroa edo orgatxo erabili (aurrerantz bultzatuz). Poltsak eramatekotan, gorputzari lotuta eraman. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eskailerarik ez igo, edo poliki-poliki bestela, esfortzu handirik egin gabe. Ahal bada barandari helduta igo, aldakak gutxiago sufritzeko. • Takoiak ez daitezela izan 2,5 cm baino gehiagokoak.
Belaunetako artrosia	<ul style="list-style-type: none"> • Igeriketa oso egokia da. Bestela uretan egindako mugimenduak, libreak edota erresistentziaren kontra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bizikleta ez da oso gomendagarria, artikulazioko hezurretan marruskadura handiagoa ekartzen duelako. • Ahal dela, ez ibili pisu handirik.
Eskuetako artrosia	<ul style="list-style-type: none"> • Sukaldean, ahal bada, bi helduleku dituzten eltze eta lapikoak erabili. • Pilota bigun-bigun bat 'oratu' eskuko eta hatzetako artikulazioak entrenatzeko. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saiatu mugimendu bera behin eta berriz ez egiten: giltzarekin atea ireki eta itxi, botoiak askatu eta lotu...

Mugitzearen garrantzia

Artikulazioentzat garrantzitsua da gehiegizko karga ez den ariketa egitea eta sedentarismoa baztertzea: horra hor medikuak beti egiten duen gomendio bat, sarritan erraz bete daitekeena.

Behin mina gutxitu ondoren (botiken eraginez), pazienteak ulertu behar du behar-beharrezkoa dela ibiltzea edo igerian egitea: horrela, artikulazioko kartilagoa likido sinobialez blai geratzen da, eta beharrezko mantenugai guztiak hartzen ditu. Pertsona mugitzen ez bada, kartilagoa ez da nutritzen eta degenerezioa bizkorrago agertzen da.

BIBLIOGRAFIA

LIRE ETA MO TALDEA. Liburuxka eskatzeko, 91 3263952 telefonora. (Susana Ochando. Axis Klinika) www.lire.es www.ser.es/pacientes/artrosis.html