

عوارض احتمالی :

۱. لنگیدن (گاهی)
۲. تحلیل رفتن و ضعیف شدن عضلات اطراف مفصل مبتلا در اثر به کارگیری کمتر آنها به علت درد
۳. پیشرفت بیماری (به دلیل ماهیت پیشرونده بیماری)

درمان :

الف) اصول کلی :

- ✓ بررسی های تشخیصی ممکن است شامل بررسی آزمایشگاهی مایع مفصل (برای رد کردن احتمال آرتريت التهابی) و رادیوگرافی مفاصل درگیر باشد.
- ✓ یک طرح درمانی جامع در بردارنده شناخت اختلال، توانبخشی، برنامه ریزی برای فعالیت های روزمره، و داروها می باشد.
- ✓ برای تخفیف درد، مفاصل دچار درد و سفت را به مدت ۲۰ دقیقه ۳-۲ بار در روز گرم کنید. برای گرم کردن مفصل از حوله داغ، وان آب داغ، لامپ های مادون قرمز، بالشتک های گرم کننده برقی، یا پمادها یا محلول های ایجادکننده گرمای عمقی استفاده کنید. شنا در یک استخر آب گرم یا حرکت در یک چشمه معدنی دارای جریان گردابی سودمند است .
- ✓ اگر استئوآرتریت گردن درد در بازوها شده باشد از یک گردن بند نرم بی حرکت کننده گردن استفاده کنید. اگر این اقدام مؤثر نبود، یک وسیله کشش گردن برای استفاده در منزل خریداری کنید.

عوامل افزایش دهنده خطر :

- چاقی
- پرداختن به طور حرفه ای به فعالیت هایی که با فشار به مفاصل همراهند نظیر رقص، فوتبال، موسیقی یا قالی بافی
- فشار بر مفاصل ناشی از فعالیت و بالا رفتن سن. تقریباً همه افراد بالای ۵۰ سال به درجاتی از استئوآرتریت مبتلا هستند.
- آسیب به آستر مفصل

پیشگیری :

- ✓ حفظ وزن در حد مناسب برای قد و ساختار بدن
- ✓ داشتن فعالیت فیزیکی و در عین حال خودداری از فعالیت هایی که منجر به آسیب مفاصل می گردند، به ویژه پس از سن ۴۰ سالگی، به طور منظم به نرمش های کششی یا یوگا بپردازید.

عواقب مورد انتظار :

علائم معمولاً قابل تسکین است ولی تغییرات مفصلی دایمی هستند. درد ممکن است در آغاز خفیف باشد، ولی می تواند به قدری شدید گردد که فعالیت های روزمره و خواب بیمار را دچار اختلال کند.



تحلیل غضروف مفصلی و رشد خارهای استخوانی که باعث التهاب بافت های اطراف می گردد. این عارضه ممکن است هر یک از مفاصل را درگیر سازد ولی شایع ترین مفاصله درگیر عبارتند از مفاصل انگشتان دست، پا، زانو، ران و ستون فقرات. این عارضه معمولاً بزرگسالان بالای ۴۵ سال را مبتلا می سازد.

علائم شایع :

- خشکی و درد مفاصل از جمله کمردرد. تغییرات آب وهوا به خصوص سرما و رطوبت ممکن است درد را افزایش دهند.
- محدودیت حرکت و کاهش انعطاف پذیری مفاصل مبتلا
- نبود قرمزی، گرما یا تب همراه درگیری مفاصل (معمولاً)
- تورم مفاصل درگیر (گاهی) به خصوص مفاصل انگشتان دست
- صدای ترق و تروق یا صدای ساییده شدن با حرکت مفصل مبتلا (گاهی)

علل :

علت دقیق این اختلال ناشناخته است. به نظر می رسد نتیجه ترکیب یا تعامل عوامل مکانیکی، زیست شناختی، بیوشیمیایی، التهابی و ایمنی باشد.





بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

استئوآرتрит (آرتروز)



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: بهار ۱۳۹۶

کد پمفلت: H.E.161

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

(ج) فعالیت:

- ✓ استراحت تنها در مرحله حاد بیماری که مفاصل خیلی دردناکند ضروری است. به محض بهبود علایم، فعالیت های طبیعی خود را از سر بگیرد.
- ✓ درمان فیزیکی برای توانبخشی عضلات و مفاصل (تنها برای موارد شدید)
- ✓ ممکن است جلوگیری از حرکت زیاد مفصل لازم باشد (با استفاده از چوب های زیربغل، عصا، واکر و زانوبند کشی)

(د) رژیم غذایی:

رژیم برای کاهش وزن در موارد اضافه وزن

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید:

۱. اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علایم درد یا سفتی مفصلی باشید.
۲. اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه شده اید. (داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشد).

مشاور علمی: آقای دکتر مهدی ضیائی (متخصص ارتوپدی)

منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول

- ✓ عضلات اطراف مفاصل درگیر را ماساژ دهید. ماساژ خود مفاصل فایده ای ندارد.
 - ✓ در مورد استئوآرتريت ستون فقرات، هنگام خواب به پشت بخوابید و از یک تشک سفت استفاده کنید یا یک تخته چند لایه به قطر ۲ سانتی متر بین تخت فتری و تشک خود قرار دهید. تشک های موج در این زمینه برای برخی افراد مفید است.
 - ✓ از شرایطی که باعث لرزیدن می شود دوری کنید. از زیرپوش گرم کن استفاده کنید یا از فعالیت در محیط باز خودداری کنید.
 - ✓ نگاه مثبت خود به زندگی را حفظ کنید، اعتماد به نفس خود را از دست ندهید. برای جلوگیری از تحلیل عضلات به فعالیت های طبیعی خود ادامه دهید.
 - ✓ طب سوزنی گاهی کمک کننده است.
 - ✓ جراحی های توصیه شده برای استئوآرتريت شدید شامل آرتروپلاستی (تعویض مفصل) و آرتروز (بی حرکت کردن مفصل می باشد)
- ### (ب) داروها:
- ✓ آسپیرین یا سایر داروهای ضدالتهابی، یا استامنیوفن جهت درد و ناراحتی
 - ✓ تزریق کورتون به داخل مفاصل دچار درد و سفتی. این اقدام ممکن است به طور موقت باعث درد و ناراحتی گردد.
 - ✓ سایر داروها نیز برحسب نیاز ممکن است تجویز شوند (نظیر شل کننده های عضلانی، مسکن های قوی تر، داروهای ضدافسردگی و غیره)