



# Program Edukacji Zdrowotnej

## CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW

---

**Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa - Żoliborz**

ul. Szajnochy 8  
01-637 Warszawa  
[www.spzzlo.pl](http://www.spzzlo.pl)

T.: +48 22 833 58 88  
FAX: +48 22 833 58 82  
e-mail: [kancelaria@spzzlo.pl](mailto:kancelaria@spzzlo.pl)

KRS: 0000096866  
NIP: 525-21-38-611  
REGON: 000314098

## 1. Definicja

**Choroba zwyrodnieniowa stawów** czyli popularne **zwyrodnienie stawów (osteoartroza)** jest najczęstszą chorobą układu ruchu.

W chorobie tej dochodzi do zniszczenia chrząstek stawowych i zmian w budowie tkanki kostnej, których efektem jest tworzenie się osteofitów – wyrostki kostnych ograniczających ruchomość stawu. Następstwem tych procesów jest stan zapalny stawów. Zmieniony staw jest bolesny i pogarsza się jego sprawność.

Częstość jej występowania wzrasta wraz z wiekiem. Choroba ma charakter przewlekły i postępujący. Prowadzi do pogorszenia jakości życia i niesprawności.

**Choroba zwyrodnieniowa może dotyczyć każdego stawu, ale najczęściej obejmuje duże stawy w obrębie kręgosłupa, stawy kolanowe i biodrowe oraz drobne stawy rąk i stóp.**

## 2. Przyczyny i postaci choroby zwyrodnieniowej

Czynnikami, które otwierają drogę zwyrodnieniu stawów są: nadmierne przeciążenie stawu i obniżenie jakości elementów budujących staw. Jeśli do tego dojdzie, kolejne przyczyny wystąpienia choroby zwyrodnieniowej stawów można podzielić na te, na które mamy wpływ i na te, które nie zależą od nas.

Z uwagi na czynniki, które powodują zniszczenie chrząstki stawowej i prowadzą do wystąpienia choroby zwyrodnieniowej wyróżniamy jej dwie postaci:

- **pierwotną** o nieznanym przyczynie - częstość jej występowania zwiększa się z wiekiem,
- **wtórna**, wywołaną konkretną przyczyną, np. urazem, zakażeniem, innymi chorobami stawów (np. RZS, nagromadzeniem złogów wapnia w chrząstce stawowej), wrodzonymi zaburzeniami budowy oraz innymi chorobami (np. cukrzycą, nadczynnością przytarczyc).

**Czynniki, na które można wpłynąć:**

- **Otyłość** – im większa masa ciała, tym większe ryzyko rozwoju choroby zwyrodnieniowej (zwłaszcza kolan). Redukcja nadwagi zmniejsza zagrożenie rozwojem choroby.
- **Osłabienie mięśni otaczających staw** – stabilizują one staw i zapewniają płynność ruchu, dlatego tak ważne jest dbanie o dobrą kondycję fizyczną.
- **Czynniki zawodowe** – choroba zwyrodnieniowa kolana może być spowodowana m.in. częstym klęceniem lub zginaniem kolana, stawów biodrowych – podnoszeniem ciężkich przedmiotów lub długotrwałym stanem, stawów rąk – narażeniem na wibracje.
- **Uprawianie sportu** – niektóre formy aktywności fizycznej związane są z nadmiernym przeciążeniem stawów i urazami, np. podnoszenie ciężarów, piłka nożna, zapasy, spadochroniarstwo, taniec – zwłaszcza uprawiane wyczynowo.
- **Zaburzenia budowy stawu**, np. wrodzona dysplazja biodra, koślawość i szpotawość kolan, niestabilność stawu po urazie; można je korygować poprzez rehabilitację, używanie odpowiednich przyrządów ortopedycznych lub leczenie operacyjne.

**Czynniki, którym nie można zapobiec:**

- **Wiek** – ryzyko wystąpienia choroby zwyrodnieniowej zwiększa się z wiekiem, choć są osoby starsze, które nie mają żadnych jej oznak. Należy pamiętać, że choroba zwyrodnieniowa stawów nie jest tylko „naturalnym objawem starzenia”, ale wynika z wielu innych czynników (na wiele z nich mamy wpływ).
- **Płeć żeńska** – kobiety chorują częściej niż mężczyźni, choroba nasila się po menopauzie.
- **Czynniki genetyczne**, zwłaszcza w przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów rąk i kolan

## 3. Objawy choroby zwyrodnieniowej stawów

Pierwsze objawy pojawiają się z reguły pomiędzy 40. a 60. rokiem życia ale coraz częściej można je obserwować u ludzi dużo młodszych. Mogą dotyczyć jednego, kilku lub (rzadziej)

wielu stawów. Na początku objawy występują wyłącznie podczas ruchu, później mogą się pojawiać również w spoczynku i w nocy.

- **Ból** – typowy jest ból mechaniczny, występujący przy ruchach stawu i ustępujący w spoczynku; nasila się pod koniec dnia. Największy problem występuje na początku ruchu (tzw. ból startowy), np. przy wstawaniu z krzesła, rozpoczynaniu chodu. Typowo ból jest odczuwalny w zajęтым stawie, rzadziej w innej lokalizacji (np. w przypadku zwyrodnienia stawu biodrowego może wystąpić ból w pachwinie lub ból kolana). Trzeba go umieć odróżnić od tzw. bólu zapalnego, który wskazuje na zaostrzenie choroby. Ból zapalny występuje również w spoczynku, nasila się w nocy i w godzinach porannych, często wiąże się z wysiękiem w stawie. Wymaga diagnozowania (różnicowanie z innymi chorobami stawów) i oszczędzania zajętego stawu.
- **Sztywność** – często występuje tzw. sztywność poranna (po obudzeniu się), ustępująca z reguły w ciągu 5-10 minut. Może się powtarzać w ciągu dnia po okresie bezruchu (sztywność „startowa”).
- **Ograniczenie ruchomości** – zajęte stawy stopniowo tracą pełny zakres ruchu, np. pojawia się problem z wyprostowaniem lub zgięciem kolana czy odwiedzeniem nogi w stawie biodrowym. Może również dojść do nagłego zablokowania ruchu w stawie przez fragmenty oderwanej chrząstki lub wyrośla kostne. Pogorszenie funkcjonowania chorego stawu prowadzi do zaniku okolicznych mięśni i niesprawności.
- **Trzeszczenia** – mogą być odczuwalne przy ruchach stawu z powodu tarcia o siebie nierównych powierzchni stawowych.
- **Zniekształcenie i poszerzenie obrysów** – wynika ze zmiany osi ustawienia stawu, powstawania wyrośli kostnych (osteofitów) oraz wysięku.

W przebiegu choroby zwyrodnieniowej można wyróżnić:

- **okresy stabilizacji** – objawy mają w miarę stałe nasilenie, występują tylko przy ruchu,
- **okresy zaostrzeń** – przebiegają z nasileniem bólu i sztywności stawu; objawy występują również w spoczynku i w godzinach nocnych; często dochodzi do poszerzenia obrysów stawu związanego z nagromadzeniem w jego wnętrzu płynu wysiękowego, powstającego w wyniku stanu zapalnego w odpowiedzi na kolejne uszkodzenie chrząstki i inne nieznane przyczyny.

#### 4. Diagnostyka i leczenie choroby zwyrodnieniowej stawów

Rozpoznanie choroby ustala się na podstawie zebranego wywiadu lekarskiego, badania przedmiotowego stawów, oraz wykonaniu zdjęć rentgenowskich, na których stwierdza się zwyrodnienia chrząstki, szparę pomiędzy stawem, a kością oraz narośla kostne na brzegach kości tzw. osteofity popularnie nazywane „dziobami” kostnymi.

Dodatkowym badaniem jest USG, które umożliwia zobaczenie stanu chrząstki oraz jej powierzchni – w zwyrodnieniu jest ona nierówna i chropowata.

Celem leczenia choroby zwyrodnieniowej jest złagodzenie lub usunięcie dolegliwości i utrzymanie aktywnego trybu życia.

**Leczenie choroby zwyrodnieniowej stawów** przebiega wielotorowo i zależy w dużej mierze od stopnia zaawansowania choroby.

Obejmuje **metody nefarmakologiczne i farmakologiczne**, dostosowując je do indywidualnej sytuacji chorego.

➤ **Leczenie nefarmakologiczne zwyrodnienia stawów**

Leczenie nefarmakologiczne jest niezbędnym elementem leczenia, pozwala znacząco zmniejszyć objawy choroby i liczbę zażywanych leków. Zalicza się do niego:

- **utrzymanie prawidłowej masy ciała** - każdy dodatkowy kilogram zwiększa ryzyko wystąpienia choroby, i cięższego jej przebiegu. Schudnięcie (nawet niewielkie) zmniejsza to ryzyko, zwalnia postęp choroby, a także zmniejsza ból stawów i zapotrzebowanie na leki przeciwbólowe;
- **ćwiczenia fizyczne** - odpowiednio dobrane ćwiczenia zwiększają zakres ruchu w stawie i wzmacniają otaczające go mięśnie. Program ćwiczeń powinien być wdrażany pod okiem rehabilitanta i kontynuowany w domu. Osoby, które ćwiczą regularnie, mają mniej dolegliwości bólowych i funkcjonują lepiej, niż nieaktywni;
- **odciążanie stawu** - ma na celu zmniejszenie niekorzystnych sił mechanicznych działających na staw. Służy do tego odpowiednie zaopatrzenie ortopedyczne: laski, kule i chodziki pomagające w poruszaniu się, urządzenia stabilizujące stawy i poprawiające oś kończyny (tzw. ortezy), wkładki korekcyjne do butów i odpowiednie obuwie zmniejszające obciążenie kręgosłupa oraz stawów kończyn dolnych;
- **unieruchomienie** - wskazane jest jedynie w przypadku znacznego zaostrzenia choroby z objawami zapalenia stawu. Zupełny brak aktywności fizycznej prowadzi do zaniku mięśni i pogorszenia funkcji stawów;
- **krioterapia (okłady z lodu)** - krioterapia stosowana na okolicę chorego stawu skutecznie zmniejsza ból i objawy zapalenia; okład z lodu przykładą się na 15–20 minut, początkowo 3–4 razy dziennie, a potem w razie potrzeby;
- **powierzchnowe stosowanie ciepła** - przykładane miejscowo ciepło zmniejsza ból i rozluźnia mięśnie, ale działa tylko na głębokość 1–2 cm, okład nie powinien trwać dłużej niż 20 minut (z przerwami 20-minutowymi);
- **urządzenia pomagające w codziennych czynnościach** – rozwiązania architektoniczne i urządzenia pozwalające odciążyć stawy w codziennym życiu np. uchwyty pomagające przy wstawaniu z wanny i wchodzeniu po schodach;

Dużą rolę odgrywa także edukacja i wsparcie zarówno ze strony lekarza, jak organizacji działających na rzecz pacjentów i osób najbliższych.

➤ **Leczenie farmakologiczne**

Leczenie farmakologiczne ma przede wszystkim na celu walkę z bólem. W leczeniu stosuje się:

- ✓ leki przeciwbólowe,
- ✓ leki przeciwzapalne,

W przypadku zaawansowanej choroby zwyrodnieniowej, która znacznie ogranicza aktywność życiową, powoduje trudność w opanowaniu bólu i nie odpowiada na inne rodzaje leczenia rozważa się **zastosowanie leczenia chirurgicznego** (najlepiej zanim wystąpią jej późne powikłania, takie jak zanik mięśni lub zniekształcenie stawu). W przypadku choroby zwyrodnieniowej kolana lub biodra najczęściej zastępuje się chory staw sztuczną protezą (tzw. endoprotezoplastyka, aloplastyka stawu).

Odpowiednie leczenie pozwala złagodzić dolegliwości, zachować aktywny tryb życia i spowolnić tempo rozwoju zmian zwyrodnieniowych.

## 5. Profilaktyka

Właściwa profilaktyka oraz skuteczna reakcja na zdiagnozowane dolegliwości stawów, mogą

znacząco zniwelować ból oraz poprawić ich kondycję. Profilaktyka zdrowych stawów nie wymaga wielkich poświęceń. Często zmiana nawyków oraz drobne zmiany w stylu życia mogą znacząco wzmocnić układ kostno-stawowy.

Aby spowolnić proces zwyrodnienia stawów:

- ✓ zrzucić zbędne kilogramy,
- ✓ dbaj o dobrą kondycję fizyczną, uprawiając sporty, które nie powodują dużych przeciążeń stawów, takie jak pływanie, bieganie (po miękkim podłożu i w odpowiednim obuwiu!), jazda na rowerze,
- ✓ nie wykonuj czynności wywołujących ból stawów,
- ✓ oszczędzaj swoje stawy: unikaj noszenia ciężkich przedmiotów, chodzenia po nieregularnym podłożu, długotrwałego stania lub klęczenia,
- ✓ przystosuj otoczenie do swoich potrzeb (np. montując uchwyty ułatwiające wstawanie),
- ✓ stosuj się do zaleceń lekarza dotyczących poprawy funkcjonowania stawu (np. noś wkładki do butów, używaj stabilizatorów, kul lub innego zaopatrzenia ortopedycznego),
- ✓ wykonuj zalecone ćwiczenia rehabilitacyjne,
- ✓ naucz się rozpoznawać zaostrzenia choroby – w tym czasie ważne jest odciążanie stawu przy użyciu laski, kul, stabilizatorów; lekarz może zalecić Ci odpoczynek przez 12–24 godzin a także zaproponować zmianę leczenia.

W profilaktyce chorób zwyrodnieniowych najważniejsze są przede wszystkim:

- prawidłowa masa ciała i prawidłowe żywienie,
- umiarkowana aktywność fizyczna,
- brak nadmiernego obciążania stawów,
- unikanie niepotrzebnego dźwigania ciężarów,
- usuwanie z organizmu przewlekłych ognisk zakażenia.