



Osteoartroosi korral sobib spordialadest hästi ujumine.

Mis liigub, see kulub

Sügis oma jahedate ja sombuste ilmadega toob tihti kaasa ka liigesehäädade ägenemise. Üks sagedamini esinev ja valu põhjustav liigese probleem on osteoartroos ehk lihtsustatult öeldes – liigeste kulumise haigus.

Osteoartroos on krooniline haigus, mis tekib pidevast liigese koormamisest – reeglina koormustaluvuse suurema surve rakendamisel. Tagajärjeks on liigese kulumise haigusnähud. Enim on haaratud liigesköhr, kuigi haigus mõjutab kogu liigest. Lõpuks võib tekkida liigese jäigastumine.

Haigus võib haarata ükskõik millist liigest, sagedamini on kahjustatud põlve-, puusa- ning sõrmeliigesed, aga ka selgroog. Tihe mini näeme osteoartroosi vanematel inimestel, ent tegu pole vaid eakate haigusega – osteoartroosi võime leida ka noorematel, üks ohutegur on näiteks spordivigastus või muu eelnev trauma.

Sagedasim kaebus on valu

Osteoartroosi riskiteguriteks loetakse veel teatud hormonaalseid häireid, pärilikkust ja kaasasündinud skeletihaigusi.

Arvatakse, et haiguse süvenemist soodustavad suur kehakaal ning näiteks C- ja D-vitamiini vähesus toidus.

Osteoartroos võib alata küllalt märkamatuult. Kõige sagedasem kaebus on valu, mis oma iseloomult on tuim ning tekib tavaliselt liigese koormamisel, tugevnedes päeva teisel poolel. Kuigi hommikuti võib esineda liigesjäikust (liikuma hakkamisel ka stardivalu), tunnevad artroosihaiged end siis paremini kui päeva lõpupoole. Haiguse arenedes võivad valud muutuda püsivaks, olles üpris tülikaks kaaslasteks.

Liigesevalude tekkel on soovitatav nõu pidada arstiga – kuigi osteoartroos on levinuim liigese probleem, võib valu põhjuseks olla mõni teine häda. Samuti saab koostöös spetsialistiga arutada ravivõimalusi. Ravi eesmärk on mõjutatavate riskitegurite kõrvaldamine,



**Ruumid lamajatele
Sõbralik personal
Rahulik miljöö
Ilus loodus**

HOOEDEKODU JÕGEVAMAAL

Kääpa küla, Saare vald, Jõgevamaa
tel 773 4744, 528 8217
info@kaapahooldekeskus.ee

www.kaapahooldekeskus.ee