**Zwyrodnienie stawu biodrowego – bolesna choroba, długo pozostaje w ukryciu**

**Na początku boli tylko sporadycznie – zwykle po wzmożonym wysiłku fizycznym. Z czasem jednak ból towarzyszy już niemal każdej chwili życia – w dzień i w nocy. Zwykle rozwija się podstępnie i przez długi czas nie daje poważnych oznak. Mowa o zwyrodnieniu stawu biodrowego. To jedna z najpowszechniejszych dolegliwości biodra, z którą trafiają pacjenci do ortopedów.**

Zwyrodnienie to nic innego jak stopniowa destrukcja poszczególnych elementów stawu: chrząstki, warstwy podchrzęstnej kości, torebki stawowej i innych tkanek tworzących cały staw. Chrząstka traci swoje właściwości amortyzujące i zmniejszające tarcie powierzchni stawowych. Na powierzchni głowy kości udowej oraz obrzeżach panewki powstają wyrośla kostne, które dodatkowo ograniczają ruch oraz powodują dalszą przyspieszoną destrukcję stawu.

Zwyrodnienie: pierwotne lub wtórne

Zmiany zwyrodnieniowe mogą mieć różne podłoże. Ortopedzi wskazują generalnie na dwie przyczyny takiego stanu rzeczy:

- Choć powód zwyrodnienia pierwotnego tak do końca nie jest rozpoznany, ale przyjmuje się, że jego przyczyną mogą zaburzenia metaboliczne chrząstki stawowej lub zmiany w składzie płynu stawowego, które upośledzają odżywianie chrząstki oraz nadmierne obciążenia stawu w przypadkach znacznej nadwagi lub pracy fizycznej. Urazy związane z przeciążeniami mogą prowadzić do złamań beleczek kostnych w warstwie podchrzęstnej i tym samym zapoczątkować rozwój zmian destrukcyjnych – wyjaśnia dr n. med. Sławomir Borowik, specjalista ortopedii i traumatologii z białostockiej Humana Medica Omedy.

Zwyrodnienie może mieć również charakter wtórny, spowodowany np. wrodzoną dysplazją stawu biodrowego, zniekształceniem głowy kości udowej, dysproporcją między wielkością głowy i panewki, zaburzeniami nabytymi w okresie wzrostowo-rozwojowym, zmianami urazowymi, zaburzeniami metabolicznymi, osteoporozą oraz chorobami układowymi.

Doktor Borowik zwraca też uwagę, że do wtórnego zwyrodnienia może też dojść w wyniku zmian powstałych w przebiegu chorób zapalnych układu kostno-stawowego takich jak reumatoidalne zapalenie stawów oraz zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa.

Kiedy do lekarza?

- Na początku, objawy tego, że dzieje się coś niedobrego z biodrem są zwykle dyskretne i niezbyt charakterystyczne. Najczęściej dochodzi do osłabienia kończyny, zmniejszenia wydolności chodu, czasami pojawia się ból kolana. Dolegliwości bólowe samego biodra mogą pojawić się później i występują początkowo po wysiłku i dłuższym chodzeniu, a ustępują po wypoczynku – mówi specjalista z Omedy.

Ortopeda zaznacza, że w pewnych wypadkach momentem początkowym dolegliwości jest banalny uraz np. niewłaściwe stąpnięcie czy upadek. Stąd też przez długi czas, zwyczajnie możemy nie skojarzyć pewnych faktów. Wielu pacjentów bagatelizuje pierwsze sygnały, które przekazuje nam organizm, nie mając świadomości, że sytuacja może być poważna.

Wraz z upływem czasu i postępowaniem zwyrodnienia nasila się ból. W najbardziej zaawansowanych przypadkach występują bóle spoczynkowe i nocne. Doktor Sławomir Borowik z Omedy przyznaje, że ból bywa tak silny, że organizm nie reaguje nawet niesterydowe leki przeciwzapalne.

Leki, rehabilitacja i operacja

Metody leczenia zależą od stopnia zaawansowania choroby, reakcji chorego na ból i związane z chorobą ograniczenia czynności życia codziennego oraz wieku i ogólnego stanu zdrowia. W leczeniu postępuje się kompleksowo, obejmując profilaktykę, leczenie zachowawcze oraz leczenie operacyjne.

- Podobnie jak w wielu innych wypadkach, tak i tutaj wczesne wykrycie zmian praktycznie zapobiega rozwojowi schorzenia. U osób dorosłych wskazany jest racjonalny tryb życia, utrzymanie prawidłowej wagi ciała, leczenie zaburzeń metabolicznych kości, profilaktyka osteoporozy, leczenie chorób zapalnych stawów, zmiana charakteru pracy w przypadku pojawienia się pierwszych objawów klinicznych – wyjaśnia ortopeda z białostockiej Humana Medica Omeda.

Leczenie zachowawcze polega na połączeniu leczenia farmakologicznego, rehabilitacji i fizykoterapii oraz tzw. zaopatrzenia ortopedycznego.

Największą uciążliwością jest towarzyszący zwyrodnieniu ból, dlatego w terapii stosuje się leki przeciwzapalne pozwalające złagodzić odczuwane dolegliwości. Nieodłącznym elementem leczenia jest jednak rehabilitacja. Obejmuje kinezyterapię, której celem jest utrzymanie jak najdłużej sprawnego układu mięśniowego, masaże i zabiegi fizykoterapeutyczne.

- Leczenie operacyjne najczęściej polega na wszczepieniu endoprotezy stawu biodrowego. W zależności od sposobu jej powiązania z podłożem kostnym ortopedzi mają do dyspozycji endoprotezy cementowe, bezcementowe oraz hybrydowe - dodaje.

Zabieg endoprotezoplastyki stawu biodrowego przeprowadza się najczęściej w znieczuleniu przewodowym. W pierwszej dobie po operacji stosowane są ćwiczenia izometryczne, oddechowe oraz próba pionizacji pacjenta. Ćwiczenia są stopniowo rozszerzane, a w krótkim czasie możliwe jest rozpoczęcie chodzenia z lekkim obciążaniem operowanej kończyny dolnej.

- Najważniejszą zasadą po endprotezoplastyce biodra to zdrowy rozsądek i niedopuszczanie do nadmiernego przeciążania operowanego stawu. Zalecane są systematyczne ćwiczenia, spacery i pływanie – przypomina doktor Sławomir Borowik z Omedy.