

Artrosia: etsizetik kontrolatzera

Artrosia ez da sendatzen, baina hainbat tratamendu daude gaixoen eskura, berri-berri bat ere bai: kolagena erabiltzea kartilagoa tratatzeko

AJEAK UGARITU egiten dira adinarekin. Artrosia ere adinari lotuta dagoen gaitza da nagusiki, eta horrexegatik hartzen du izen berezia gure artean, *zahartrosia*, alegia. Estatistikei erreparatuta ere, argi geratzen da *zaharren* kontua dela artrosia. *Erreumatologiako Espainiako Elkarteak* EPISER ikerketa argitaratu du, eta artrosi sintomatikoa zenbat herritarrek duten aztertu du. Emaitzek diotenez, herritarren % 10,2k belauneko artrosia daukate, eta % 6,2k, eskuetakoa. Adinean aurrera egin ahala, ordea, askoz handiagoak dira ehunekoak: 40 urtetik gora, adibidez, ugaritu egiten dira belauneko, eskuetako, aldaketako eta bizkarrezurreko artrosiaren seinale erradiologikoak.

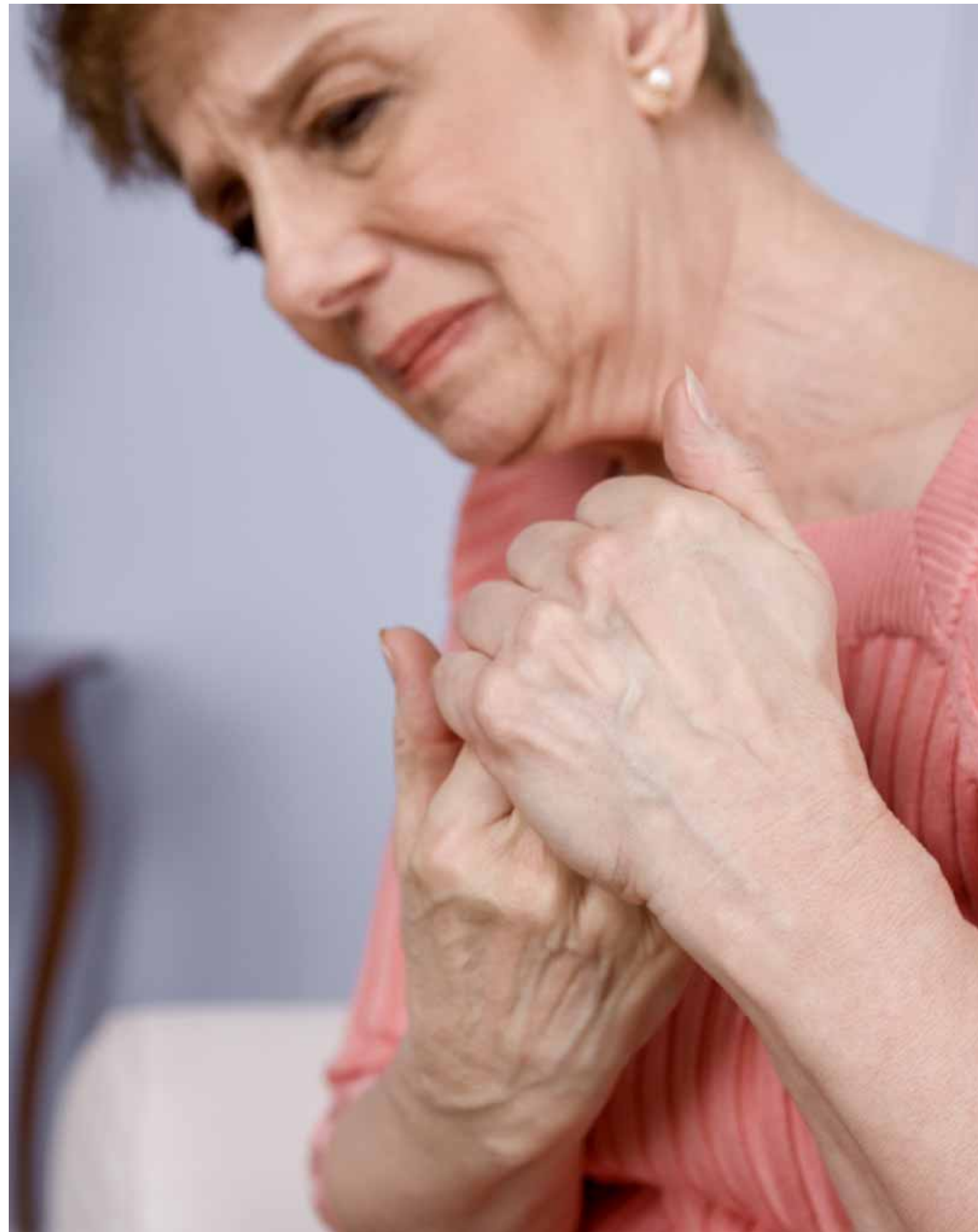
Artrosiak higadura eragiten du (hitzak ere horixe esan nahi du, *artros* 'artikulazioa' da eta *osis*, 'endekapena'), eta higadura hori azkartu egin dezakete zenbait arrazoi mekanikok: ariketa gehiegi edo gutxiegi egiteak, artikulazioan eragiten duten gainkargak edo kolpeek... Hezurra ez da prest egoten artikulazioak egiten dizkion igurtzi eta presio jarraituak jasateko, zauritu egiten da poliki-poliki, eta artikulazioaren egitura aldatu egiten da. Horren ondorioz, funtzioa galtzen du, eta oinaze handiek gero eta gehiago mugatzen dute. Artrosia duenari artikulazio mugitzeaz hasten zaio mina, eta atsedean hartzen duenean desagertzen. Artritis erreumatoideak eragiten duen hanpadurarekin, aldiz, oinazea ez da joaten atsedean hartuta ere.

Norbaitek artrosia duen edo ez jakiteko, erradiologia erabiltzen da, edo irudi bidezko beste proba batzuk; horiek guztiak erakusten dute artikulazioa zenbateraino dagoen higatua. Antzematea ez da erraza, hala ere: pertsona batek artrosi handia eduki dezake, eta minik ez, eta beste batek, berriz, artrosi txikia eta min handia oso. Denbora behar da gaitza antzemateko, ez da berehalakoan egiten, eta horixe da arazoa. Jendeak uste izaten du normala dela oinaze horiek edukitzea, eta medikuek ere garrantzia kentzen diote askotan. Hori dela eta, urteak ere igaro daitezke lehen sintomak agertu eta gaitza antzeman arte.

Aurrea hartu bai, baina neurri bateraino

Hiru arrazoi nagusiren menpe egon ohi da gaitz horren bilakaera: norberak zer genetika duen, zenbat denbora igaro den eta artikulazioekin zer lan egin den edo nola erabili diren. Hiru horietan, genetika eta denbora ezin dira aldatu. Pertsona bakoitza ezaugarri genetiko jakinekin jaiotzen da, eta denbora berdin pasatzen da denentzat; hirugarrenarekin, aldiz, zerbait egin daiteke, artikulazioa babesteko, artrosia ahalik eta gehien atzeratzeko, eta, agertu bada, bilakara mantsotzeko.

Saihestu behar diren faktoreen artean, gizentasuna nabarmentzen da guztien gainerik. Pisu gehiegiak zamatzen du artikulazioa, eta are gehiago hondatzen da; ondorioz, errazago agertzen dira belauneko eta aldakako artrosia. Herdoilaren aurkako gai gutxi >



ARTROSIA DUTENENTZAKO AHOLKUAK

1. Gauza guztien gainera, eragotzi egin behar da mugikortasuna galtzea; batik bat, artrosia handia duten pertsonen zaindu behar dute alderdi hori, mugimendu mugatua dutenek.
2. Artikulazioak bero daudenean mugitu behar dira: eskuak ur berotan sartu eta mugitzeak hobetu egiten du mugikortasuna eta mina gutxitu.
3. Dutzan gaudela, bizkarra mugitu, ur beroa erotzen zaigula.
4. Belaunetan masaje bat eman zeharka, pomada edo ukendu bat erabiltza.
5. Luzatze ariketak eguneroko egin.
6. Ariketarik onena norberak maite duen hori da: ez du ezertarako balio norberak maite ez duen kirol bat gomendatzea, egiten hasita ere utzi egiten baita azkenerako. Hobe da eguneroko samar ordu erdi batez oinez ibiltzea.



ITURRIA: Enrique Ornila, Nafarroako Unibertsitate
Klinikako Erreumatologia Saileko burua

dituen dieta egitea, edo C, E eta D bitamina gutxi dituen, horrek ere badu eragina artrosia agertzeko orduan.

Artikulazioak bortxatzen dituzten lanak arrisku handikoak dira, eta jarduera bera hainbat aldiz egitera behartzen dutenak ere bai, artrosia ekar lezakete eta. Berdin gertatzen da goi mailako kirolarekin ere. Artikulazioak gehiegi zamatzten dituzten jarrerak eta mugimenduak oso kaltegarriak dira, baina ez dira hobeak beti geldi egotea eta ariketarik ez egitea, horrela hustu egiten baitira artikulazioak. Pertsona bat luzaroan geldirik egon bada, artikulazio-likidoak ez dio behar adina presio egiten kartilagoari (likido horren bidez iristen zaizkio beharrezko elikagaiak). Erreumatologoak esan eta esan ari dira mugimenduak egin behar direla artrosiari aurre hartzeko, asko nekatu gabe, hala ere.

Oinazearen eta higaduraren aurkako tratamendua

Behin artrosia agertzen bada, horrek ez du atzera egiten. Kartilagoa ez da biziberritzen, eta, beraz, higatzen

hasten denean, higadura mantsotzea soilik lor liteke gaur egungo botikekin. Tratamenduak funtzionatuko badu, hala ere, funtsezkoa da gaixoak laguntzea. Behar-beharrezkoa izaten da hark modu aktiboan parte har dezan, bai botikak hartzen ari dela, bai beselako terapiaren bat egiten ari dela.

• Farmakologia neurriak

Gaixoak dituen sintomen arabera izaten da farmakologia tratamendua. Terapia eredu berriak oinazea kontrolatu nahi izaten du eta artrosiari atxikita doan higadura. Teorian, artikulazioaren higadura mantsotuta, oinazeak gutxitu egin behar luke, nahiz eta beti ez doazen lotuta higadura eta oinazea.

Minarentzat analgesikoak ematen dituzte; era askotakoak daude, eta gaixo mota bakoitzak behar jakinak izaten ditu, oinazea ez baitute guztiek berdin sentitzen, eta beti ez delako izaten higaduraren neurri berekoa. Paracetamola erabiltzen da, eta botika opiozkoak ere bai, oinazea handia denean.

Higadura tratatzeko, berriz, beste botika batzuk erabiltzen dira. Kartilagoak eduki ohi dituen substantziak eraman ohi dituzte, eta gaitzak hondatu egiten dituzteenez substantzia horiek, ordezko gisa funtzionatzen dute botikek. Ez dute sortzen eragin kaltegarririk, eta kartilagoa osatzeko balio izaten dute; Ameriketako Estatu Batuetan, adibidez, ez dituzte hartzen botikatzat, *nutrazeutiko* esaten diete. Botika mota horri *syntadoas* deitzen diete; ingelesezko akronimo bat da, eta honako hau esan nahi du: "*Artrosia tratatzeko botika sintomatikoak, jardun mantsokoak*".

Azido hialuronikoa da horietako bat (artikulazio-arteko injekzio bidez ematen da), kondroitin sulfatoa beste bat, glukosamina sulfatoa ere hor dago, eta guztietan berriena, diazeneina. Dena dela, botika horien eraginkortasunari buruz egin diren ikerketen emaitzak ez dira erabatekoak. *Osteoartritis Nazioarteko Elkarteak* (OARSI) gomendatzen du sei hilabetez ja-



rraian, gutxienez, eman behar zaizkiola gaixoari botikak. Asko eta asko, ordea, nekatu egiten dira, eta utzi egiten dute tratamendua. Gaur-gaurkoz, hala ere, terapia hori baino ez daukagu gaitzaren bilakaera gelditzeko, eta gelditu ere, mantsomantso egiten du. Kalterik, behintzat, ez dute egiten, nahiz eta luza-roan hartu.

Farmakologia bide berriak ikertzen ari dira, eta, besteak beste, kolagenoaz baliatzen hasi dira kartilagoa tratatzeko, halaxe esaten du *International Journal of Medical Sciences* aldizkarian 2009an argitaratu den ikerlan batek. Eta tratamendu biologikoak erabiltzen ere hasi dira artrosiarentzat, *tanezumab* delakoa, adibidez (erreumatologia arloko beste gaixotasun batzuekin ere egiten dute). Ameriketako Estatu Batuetan II. fasean dagoen ikerketa bat argitaratu dute, eta han esaten da eraginkorra dela artrosiaren oinazea tratatzeko, blokeatu egiten duelako oinazeak garunean sortzen duen estimulua.

• **Farmakologiaz kanpoko neurriak**
Askotarikoak daude. Artikulazio huste izaten da bide bat, muskulua sendotzea beste bat, eta bi horien tartean, mordo bat gehiago badira. Mugimenduen zabaltasunari eustea komeni izaten da, dieta egokia egitea eta eguneroko jardunean ergonomia-neurriak hartzea. Gaixoak zaintzen aritzen direnek ikasi egin behar dute gaixoak nola mugitu, nork bere artikulazioak zamatu gabe, eta bulegoetan aritzen direnek, berriz, altuera egokian eduki behar dituzte pantailak, eta jarleku ergonomikoak erabili.

• Neurri kirurgikoak

Botikek eta gainerako terapia-ekintzek funtzionatzen ez badute, ebakuntza gela izaten da azken aukera. Artikulazioaren higadura atzeraezina denean, ebakuntza egin eta protesi bat jar daiteke haren lekuan (belauneko protesia edo aldakakoa, adibidez). Aukera horri esker, artrosiak ezinduta geratuko zen jende asko osatu ahal izan da. //

Farmakologia bide berriena kartilagoa kolagenoz tratatzea da eta tratamendu biologikoak ere badaude, artrosiak garunean sortzen duen estimulua blokeatzeko eta oinazea arintzeko