

13 02:27:11	1	עמוד 61	לאשה	24/02/2014	41265185-2
בית חולים ברזילי - 80829					

ובריאות נאמרת



5 שאלות על שחיקת סחוסי המפרקים עם ד"ר הגר פטיש

- 1. מה גורם לשחיקת סחוסי המפרקים?**

"שחיקת סחוסי המפרקים (אוסטיאוארטריטיס) היא מחלה כרונית, הנגרמת משילוב של גורמים גנטיים וסביבתיים: פעילות ספורטיבית אינטנסיבית או עבודה פיזית מאומצת במיוחד. לעתים היא תוצאה של מום מולד או עייית מפרקים בעקבות שבר. המחלה מתבטאת בכאבים המופיעים לסירוגין (לרוב בשעות הבוקר), שמלווים בנוקשות יבקושי לנוע. הכאבים נוטים להלוף ולהופיע מחדש כעבור מספר שעות של פעילות. ייתכנו תקופות ארוכות של רגיעה, אך עם השנים חלה החמרה בכאבים המלווה בעיייתים במפרקים ובהגבלה בתנועה".
- 2. מהי שכיחות המחלה?**

"מדובר במחלת המפרקים השכיחה ביותר (ובכל מפרק השכיחות שונה). היא שכיחה יותר בקרב נשים מאשר בגברים, ישכיחותה עולה עם הגיל. ההערכות הן כי מעל גיל שבעים במחצית האוכלוסייה טובלת ממחלה של מפרק אחד לפחות".
- 3. מהן הדרכים למנוע אותה?**

"לאורח החיים יש השפעה רבה על המחלה: שמירה על משקל גוף תקין, פעילות ספורטיבית לא מאומצת מדי (הליכה, שחייה, פעילות לחיזוק השרירים: התעמלות כמו פלנקריון, מחשבת הגוף, פילאטיס או יוגה. אף שלכאורה פעילות גופנית שוחקת את המפרק, חיזוק השרירים מעניק למפרק תמיכה, כך שהאפקט הכללי חיובי".
- 4. מהם הטיפולים המומלצים?**

"כניקות לדקלת הכאב: פיזיותרפיה ותרגילים מודרכים.
"תרופות להקלת המחלה ולהאטתה: DIACEREIN, למשל, שהיא מעושת תופעות לוואי: לתרופות נוגדי דלקת יש תופעות לוואי רבות ויש להימנע מנטילתם לאורך זמן וללא פיקוח רופא המשפחה.
"תכשירים המכילים גלוקוזאמין וכוונדרואיטין: אמנם יעילותם שנויה במחלוקת, אך נטילתם אינה מניקה ואפשר לנסות לקחת אותם במשך מספר חודשים.
"ניתוחים: כשהסכל רב אפשר לבצע ניתוחים להחלפת מפרקי הירכיים והברכיים, קיבוע המפרקים הקטנים שבקצות האצבעות וכריתת עצם הטרפזיוס שבבסיס האגודל. ניתוחים אלה משפרים דרמטית את איכות החיים, אף שיש לשקול כל מקרה לגופו".
- 5. מהי המילה האחרונה בתחום?**

"כיום מוצעים להולים מפרקים תותבים, המשפרים יותר מבעבר את העצם סביב המפרק הפגוע. כך ניתן לנתח חולים צעירים יותר, בתקווה שאם הם יודקקי לניתוח נוסף כעבור עשיר (פרק הזמן שמחוקק מעמד מפרק תותב) יהיה אפשר לעשות להם אתו".

צפורה רומן

ד"ר הגר פטיש, רופאה בכירה במחלקה האורתופדית, מנהלת היחידה לכף יד, המרכז הרפואי "בחילי", אשקלון