Eesti Reumatoloogia Selts
Estonian Society for Rheumatology

ARTROOS
kõige sagedasem liigesevalu põhjus

Karin Laas
Eesti Reumatoloogia Selts

Eesti Reumatoloogia Selts
Estonian Society for Rheumatology

ARTROOS

- Artroos ehk osteoartroos ehk liigeste kulumise haigus (*osteoarthritis* inglise keeles)
- Aeglase kuluga liigestehaigus
- Haigestumine sageneb vanemas eas
- Haarab: põlveliigeseid, puusaliigeseid, labakäsi, labajalgu
- Valu liigestes on tavaliselt arsti poole pöördumise põhjuseks

Eesti Reumatoloogia Selts
Estonian Society for Rheumatology

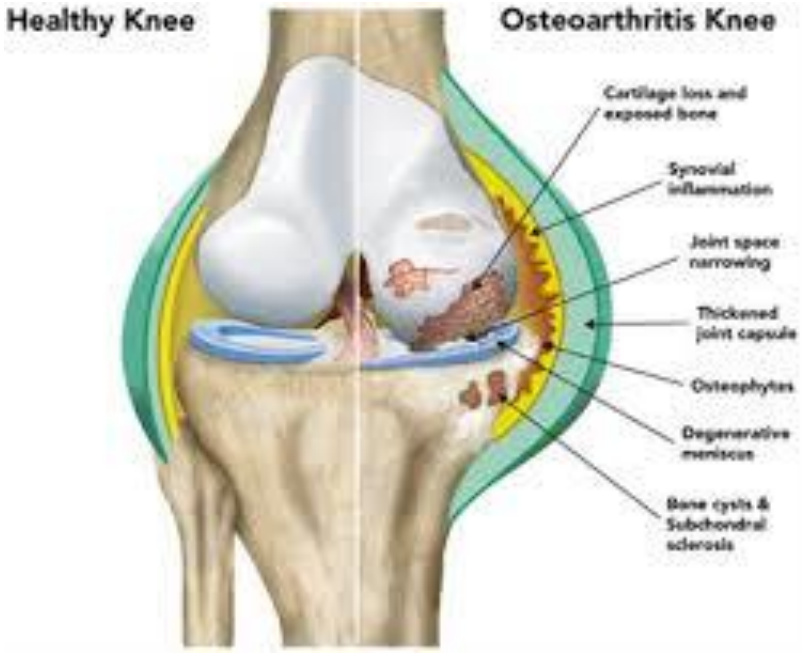
ARTROOS

Epidemioloogia

- Radioloogiliselt – labakäte artrootilised muutused 27-80% inimestest, kuid sümptomaatiline ainult 8%
- Radioloogiline + sümptomaatiline põlveliigeste artroos – hinnanguliselt 3,8% rahvastikust, naistel rohkem (4,8%) ja meestel vähem (2,8%)
- Põlveliigeste artroosist tingitud haiguskoormus ühiskonnale ülekaalukalt kõige suurem (80%)
- Ameerikas on 14 miljonit inimest põlveliigese artroosiga ja pooled neist on nooremad kui 65 aastat
- Euroopas artroosi esinemissagedus sama

Eesti Reumatoloogia Selts
Estonian Society for Rheumatology

ARTROOS



Kahjustus

- Liigesekõhr ja selle alla olev luukude
- Sünoviaalkude
- Liigest ümbritsev kapsel
- Tekivad luukasvised
- Meniski kahjustus
- Luutsüstid

Eesti Reumatoloogia Selts
Estonian Society for Rheumatology

ARTROOS



KUS?

- Kael
- Labakäed (DIP ja PIP-liigesed)
- Pöidla põhiliiges
- Puusaliigesed
- Alaselg
- Põlveliigesed
- Suure varba põhiliiges

Eesti Reumatoloogia Selts
Estonian Society for Rheumatology

ARTROOSI RISKIFAKTORID

Liigeste ebaõige koormus:

- liigeste traumad
- liigeste ülekoormus tööl, sportimisel -stereotüüpsed liigutused, vale liigese koormatus
- ortopeedilised haigused - puusaliigeste düsplaasia põlveliigeste valgus(X-jalad), varus(O-jalad) deformatsioonid, lamppöidsus, skolioos, küfoos, hüperlordoos

Geneetiline predispositsioon:

- geneetilised faktorid
- ülekaal
- reproduktiivsed nihked (menopaus jt.)
- hüpermobiilsus

Eesti Reumatoloogia Selts
Estonian Society for Rheumatology

ARTROOS

RAVI:

Ravisoovitused erinevate artroosist haaratud piirkondade kaupa

- Patsiendi õpetus, selgitused, juhendamine
- Taastusravi (aktiivne ja passiivne) + tegevusteraapia
- Abivahendid (ortoosid, tallatoed, kargud)
- Ravimid valu ja turse vähendamiseks: nii toopilised, liigesesisesed kui ka süsteemsed
- Ebapiisava tõenduspõhisusega – glükoosamiinid, hüaluroonhappe derivaadid
- Kirurgiline ravi

Eesti Reumatoloogia Selts
Estonian Society for Rheumatology

ARTROOS

KAS ON PROBLEEME?

- Haigeid on palju! Käsitlus esmatasandil pole ühtlane!
- Tavapärast artroosihaiget ei pea saatma reumatoloogile!
- **Taastusravi** pole kätte saadav – kauguse tõttu patsiendist ja taastusarstide/füsioterapeutide vähesuse tõttu
- Taastusravi protseduurid – patsiendile tasulised
- Abivahendid on kallid, soodustus alles pensionieas või töövõimetuse korral
- Liigeste proteesimise järjekorrad on pikad, vajadus kasvab
- Pärast liigese operatsiooni on vaja taastusravi ja see pole alati võimalik!

Eesti Reumatoloogia Selts
Estonian Society for Rheumatology

ARTROOS

KOKKUVÕTE:

- Artroos on väga sage liigesvalu põhjus!
- Artroosi ei saa välja ravida, aga saab ravida – patsient vajab selgitusi, õpetust toimetulekuks, juhtnööre!
- Reklaamipõhine ravi ei ole parim!
- Artroosihaige vajab taastusravi rohkem kui tablette, süste ja kirurgilist sekkumist

Tänan kuulamast!

Eesti Reumatoloogia Selts
Estonian Society for Rheumatology

ERS juhatuse poolt tervitused!



Eesti Reumatoloogia Selts
Estonian Society for Rheumatology