

ask the expert



Απαντά ο κ. **Αθανάσιος Κουκάκης**, ορθοπαιδικός χειρουργός.

Για τα γόνατά μας

Τα γόνατά μας είναι από τις αρθρώσεις που φθείρονται, ειδικά όσο περνάνε τα χρόνια. Μπορούμε να προλάβουμε τη φθορά τους;

Το ανθρώπινο σώμα είναι σχεδιασμένο για να περπατάει, να τρέχει, να κινείται. Η κουλτούρα του Δυτικού Κόσμου όμως επιβάλλει πλέον να περνάμε ένα μεγάλο μέρος της ζωής μας καθιστοί μπροστά σε έναν υπολογιστή ή σε μια τηλεόραση, στο αυτοκίνητο ή στα μέσα μαζικής μεταφοράς. Το κάθισμα περιορίζει το σώμα μας και το καταπονεί. Πρέπει λοιπόν να κινούμαστε και να γυμναζόμαστε όσο περισσότερο μπορούμε ώστε να διατηρούμε σε καλή κατάσταση το μυϊκό μας σύστημα. Είναι σημαντικό επίσης, είτε στην καθημερινότητά μας είτε κατά τις αθλητικές μας δραστηριότητες, να προσέχουμε για να αποφεύγουμε συνεχόμενους μικροτραυματισμούς. Δεν πρέπει να ξεχνάμε τη διατήρηση του σωματικού βάρους σε φυσιολογικά επίπεδα και να φροντίζουμε να ακολουθούμε μια ισορροπημένη διατροφή.

Ποια είναι η κυριότερη πάθηση του γόνατος;

Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που συναντάμε στην άρθρωση του γόνατος είναι η οστεοαρθρίτιδα, κατά την οποία καταστρέφεται ο χόνδρος, με συνέπεια σωρεία προβλημάτων, όπως δυσκαμψία, παραμόρφωση, πόνο, δυσχέρεια βάδισης. Και μην ξεχνάμε ότι το σύνολο των

παραπάνω δυσκολιών έχει προεκτάσεις και στην ψυχική υγεία των ασθενών, εφόσον

αναγκάζονται να μειώσουν τις δραστηριότητές τους. Δεν είναι σε θέση να ανταποκριθούν είτε στις επαγγελματικές είτε στις κοινωνικές τους υποχρεώσεις και πολλές φορές «παροπλίζονται», με αποτέλεσμα να νιώθουν ανάπηροι ή ανίκανοι. Η οστεοαρθρίτιδα είναι μια εκφυλιστική νόσος των αρθρώσεων που προσβάλλει κυρίως άτομα άνω των 50 ετών και είναι συχνότερη στις γυναίκες συγκριτικά με το ανδρικό φύλο.

Γνωρίζουμε πώς προκαλείται;

Η πάθηση αυτή αφορά την καταστροφή του αρθρικού χόνδρου, του προστατευτικού ιστού που ελαχιστοποιεί τις

τριβές μεταξύ των οστών που σχηματίζουν την άρθρωση. Τα αίτια της οστεοαρθρίτιδας δεν έχουν αποσαφηνιστεί, φαίνεται όμως ότι έγκεινται σε γενετικούς, κληρονομικούς παράγοντες οι οποίοι καθορίζουν την ποιότητα του αρθρικού

χόνδρου. Επίσης παίζουν ρόλο οι τραυματισμοί, το αυξημένο σωματικό βάρος σε συνδυασμό με ένα αδύναμο μυϊκό σύστημα και η καθιστική ζωή.

Τα τελευταία χρόνια έχουν αλλάξει πολλά στις επεμβάσεις αρθροπλαστικής γόνατος. Ποια είναι η νέα τάση;

Όταν φθείρονται σημαντικά οι αρθρώσεις μας και χρειάζονται επέμβαση, εδώ και πολλά χρόνια αυτό αντιμετωπίζεται με τις αρθροπλαστικές. Γίνεται δηλαδή αντικατάσταση των αρθρώσεων στα γόνατα. Η νέα τάση είναι η αντικατάσταση αυτή να γίνεται με το ελάχιστο δυνατό τραύμα. Σε τέτοιου

είδους επεμβάσεις η εξειδίκευση και η εμπειρία του χειρουργού, καθώς και η εξέλιξη και τελειοποίηση των εργαλείων παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο.

Πώς αντιμετωπίζεται η οστεοαρθρίτιδα γόνατος με τη μέθοδο ελάχιστης επεμβατικότητας και ποια τα οφέλη αυτής;

Με τη μέθοδο ελάχιστης επεμβατικότητας η τοποθέτηση της πρόθεσης γίνεται με ειδικό εξοπλισμό που επιτρέπει μικρή τομή δέρματος 8-10 εκ. και ελάχιστη διατάραξη μαλακών μορίων, με αποτέλεσμα την ταχύτερη κινητοποίηση του ασθενούς. Ο ασθενής βγαίνει από την κλινική σε τρεις ημέρες, περπατά την επομένη της επέμβασης και εγκαταλείπει τα μέσα στήριξης (μπαστούνι - πατερίτσες) σε 10 ημέρες, ενώ με την παραδοσιακή μέθοδο ο χρόνος αυτός μπορεί να ξεπεράσει και τις 40 ημέρες. Επίσης ελαχιστοποιούνται η απώλεια αίματος και ο μετεγχειρητικός πόνος. Η μέθοδος ελάχιστης επεμβατικότητας συνδυάζεται και με ρομποτικό σύστημα.

Ποια η εμπειρία σας με τις νέες αυτές τεχνικές αρθροπλαστικής γόνατος και ποια τα αποτελέσματα;

Τις νέες αυτές τεχνικές τις εφαρμόζουμε με την ομάδα μου από το 2009. Έχουν χειρουργηθεί περίπου 4.000 ασθενείς με αποτελέσματα εξαιρετικά εφάμιλλα κέντρων του εξωτερικού. Τα τελευταία δε χρόνια έχουμε υποδεχθεί προς εκπαίδευση γιατρούς του εξωτερικού και έχουμε σχεδιάσει εργαλεία εξειδικευμένα για πολυεθνική εταιρεία που δραστηριοποιείται στις νέες τεχνικές. **V**

